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

Học hạnh cảm thông trong gia đình

ISSN: 2734-9195 11:20 18/06/2026

Khi thấy được thực tại như nó đang là, ta không còn bị chi phối bởi những lớp kỳ vọng, tưởng tượng hay áp đặt chủ quan. Từ đó, tâm trở nên nhẹ nhàng hơn.

Hỏi: Tôi thường xuyên cảm thấy buồn bực vì những người thân trong gia đình không sống như tôi mong muốn. Cha mẹ có những thói quen khó thay đổi, anh chị em thường có cách cư xử khiến tôi không hài lòng, con cái đôi khi không nghe lời. Tôi luôn nghĩ rằng nếu họ thay đổi thì mọi chuyện sẽ tốt đẹp hơn. Tuy nhiên, càng cố gắng góp ý, khuyên bảo hay thúc ép, tôi càng thấy mệt mỏi, thất vọng và nhiều lúc rơi vào trạng thái chán nản. Xin hỏi, dưới góc nhìn Phật giáo, tôi nên hiểu và chuyển hóa tâm trạng này như thế nào?

Đáp:

1. Trong **Kinh Tăng Chi Bộ** - chương Hai Pháp dạy:

"*Này các Tỳ-kheo, có hai hạng người khó được giáo giới. Thế nào là hai? Người thấy lỗi của người khác mà không thấy lỗi của mình, người thấy lỗi của mình nhưng không chịu từ bỏ. Có hai hạng người dễ được giáo giới. Thế nào là hai? Người thấy lỗi của mình như thật và người thấy lỗi rồi từ bỏ lỗi ấy.*"

Lời dạy này gợi mở một góc nhìn rất sâu sắc cho những ai thường xuyên khổ tâm vì muốn thay đổi người khác. Trong đời sống, chúng ta thường dành nhiều thời gian để quan sát lỗi lầm, thói quen hay những điều chưa hoàn thiện nơi người thân, rồi tìm cách sửa đổi họ. Thế nhưng đạo Phật lại hướng sự chú ý trở về chính mình. Điều quan trọng không phải là người khác có thay đổi hay không, mà là bản thân ta có đang nhìn thấy những phản ứng, sự bực bội, thất vọng và chấp thủ đang sinh khởi trong tâm mình hay không.

Khi thấy lỗi của người khác mà quên nhìn lại chính mình, ta rất dễ rơi vào tâm phán xét và kiểm soát. Ngược lại, khi nhận diện được những mong cầu và áp đặt của bản thân, ta bắt đầu hiểu rằng phần lớn khổ đau phát sinh không phải từ người khác, mà từ sự bám víu vào ý muốn của mình.

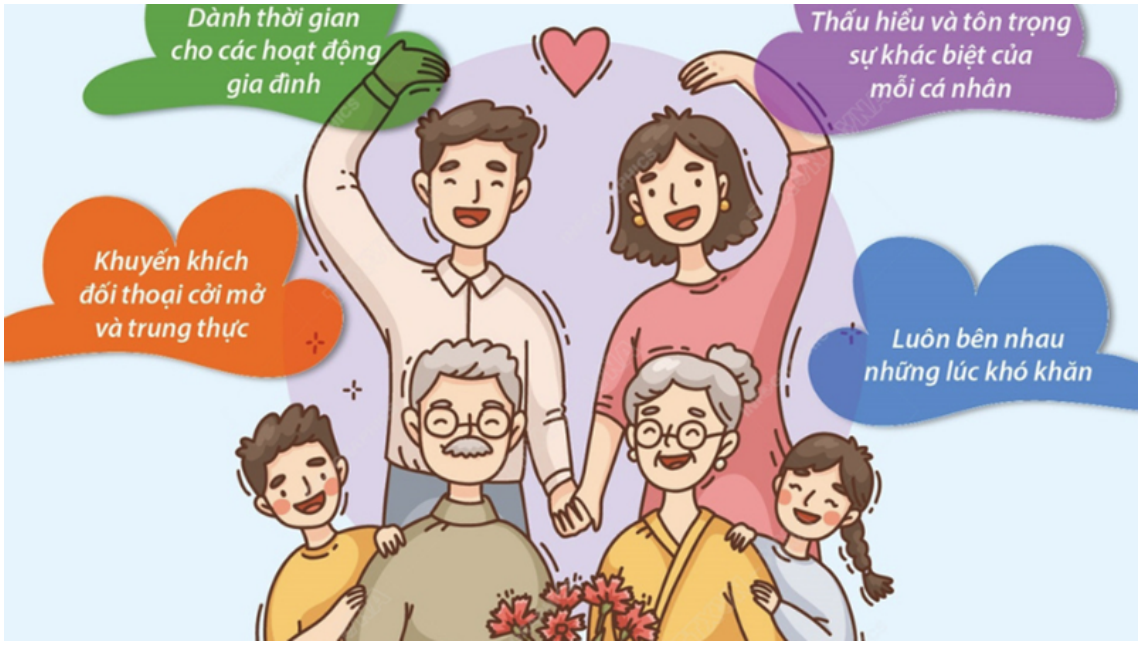
Hay như câu kệ trong **Kinh Pháp Cú**: "*Tâm dẫn đầu các pháp, tâm làm chủ, tâm tạo tác.*"

Tinh thần của lời dạy này là nguyên nhân của khổ đau không nằm ở người khác mà nằm ở thái độ và cách tâm phản ứng trước hoàn cảnh.

Nhiều người nghĩ rằng nguyên nhân khiến mình khổ là do người khác chưa đủ tốt, chưa đủ đúng hoặc chưa sống theo những điều mình cho là hợp lý. Nhưng nhìn sâu hơn, Phật giáo cho rằng nguồn gốc của khổ đau không nằm hoàn toàn ở người khác mà nằm ở sự bám chấp vào ý muốn của chính mình.

Chúng ta thường có xu hướng xây dựng trong tâm một hình ảnh lý tưởng về người thân: cha mẹ phải thế này, con cái phải thế kia, vợ chồng phải cư xử như vậy. Khi thực tế không giống với những gì mình mong đợi, tâm liền sinh ra thất vọng, bực bội và bất mãn.

Nói cách khác, điều làm chúng ta đau khổ nhiều khi không phải là thực tại, mà là khoảng cách giữa thực tại và kỳ vọng.



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

2. Khổ đau bắt đầu từ chữ "*phải*". Trong đời sống hằng ngày, có rất nhiều câu nói quen thuộc: Cha mẹ phải hiểu mình. Con cái phải nghe lời. Vợ chồng phải thay đổi,...

Chữ "*phải*" xuất hiện càng nhiều thì áp lực nội tâm càng lớn. Bởi lẽ, chúng ta đang đặt hạnh phúc của mình vào những điều nằm ngoài khả năng kiểm soát.

Phật giáo dạy rằng mọi hiện tượng đều vận hành theo nhân duyên. Mỗi con người là kết quả của vô số điều kiện khác nhau: môi trường sống, giáo dục,

hoàn cảnh gia đình, trải nghiệm cá nhân, tập khí tích lũy từ lâu dài. Vì vậy, không phải cứ muốn là người khác sẽ thay đổi theo ý mình.

Khi không hiểu nguyên lý này, ta dễ rơi vào tâm lý kiểm soát. Và khi việc kiểm soát thất bại, khổ đau xuất hiện.

Trước khi phán xét, hãy học cách cảm thông. Một người con thành đạt đôi khi cho rằng cha mẹ thiếu hiểu biết. Nhưng người con ấy có thể quên rằng chính những năm tháng lao động vất vả, những hy sinh thầm lặng của cha mẹ đã tạo nên điều kiện để mình được học hành và trưởng thành.

Một người chồng có thể khó chịu trước tính nóng nảy của vợ. Một người vợ có thể bất mãn với sự ít nói của chồng. Nhưng nếu nhìn sâu hơn, mỗi tập khí đều có những nguyên nhân hình thành từ hoàn cảnh sống, từ những tổn thương hoặc áp lực mà người kia đã trải qua.

Phật giáo không khuyến khích sự phán xét vội vàng. Điều cần thiết trước tiên là hiểu.

Hiểu để **cảm thông**.

Cảm thông để thương yêu.

Và chỉ từ nền tảng của thương yêu chân thật, sự giúp đỡ mới có khả năng chuyển hóa.

Muốn giúp người khác, trước hết phải bình an. Nhiều người nói rằng họ muốn giúp người thân thay đổi để tốt hơn. Đó là một thiện ý đáng quý. Tuy nhiên, cần tự hỏi: tâm mình hiện giờ đang như thế nào?

Nếu trong lòng đang đầy bực tức, thất vọng và căng thẳng thì những lời góp ý rất dễ trở thành sự chỉ trích. Những lời khuyên dễ biến thành áp đặt. Người đang chìm trong bất an rất khó mang lại bình an cho người khác.

Đức Phật từng ví việc giáo hóa giống như thắp một ngọn đèn. Muốn thắp sáng cho người khác, bản thân ngọn đèn ấy phải có ánh sáng trước. Vì vậy, thay vì tập trung toàn bộ năng lượng vào việc sửa đổi người khác, người học Phật được khuyến khích quay lại quan sát chính mình:

- Điều gì đang khiến tôi khó chịu?

- Tôi đang mong cầu điều gì?

- Tôi có đang áp đặt quan điểm của mình lên người khác không?

- Tôi đã thật sự hiểu hoàn cảnh của họ chưa?

Những câu hỏi ấy giúp chúng ta nhận diện gốc rễ của khổ đau nằm trong tâm mình.

3. Chuyển hóa thái độ là chuyển hóa nghiệp. Trong giáo lý Phật giáo, nghiệp không chỉ nằm ở hành động hay lời nói mà còn nằm ở thái độ tâm thức. Cùng một hoàn cảnh nhưng mỗi người có thể phản ứng khác nhau.

- Có người gặp nghịch cảnh thì oán trách.

- Có người gặp nghịch cảnh thì học hỏi.

- Có người gặp khó khăn thì sinh sân hận.

- Có người gặp khó khăn thì phát triển **lòng từ bi**.

Chính thái độ ấy đang tạo nên nghiệp thiện hoặc bất thiện từng ngày. Vì vậy, thay đổi hoàn cảnh chưa chắc đã giải quyết được khổ đau. Điều quan trọng hơn là thay đổi cách mình tiếp xúc với hoàn cảnh.

4. Học cách thấy mọi thứ như chúng đang là. Phật giáo không dạy con người buông xuôi hay mặc kệ. Điều đạo Phật chỉ dạy là nhìn thấy sự vật đúng với bản chất của nó. Khi thấy được thực tại như nó đang là, ta không còn bị chi phối bởi những lớp kỳ vọng, tưởng tượng hay áp đặt chủ quan. Từ đó, tâm trở nên nhẹ nhàng hơn. Vẫn có thể góp ý, vẫn có thể giáo dục, vẫn có thể giúp đỡ. Nhưng không còn xuất phát từ sự ép buộc hay mong cầu người khác phải trở thành phiên bản mà mình muốn.

Đó chính là sự khác biệt giữa tình thương và sự kiểm soát.

Người muốn kiểm soát luôn bắt người khác phải thay đổi.

Người có tình thương chân thật bắt đầu bằng sự thấu hiểu.

Và đôi khi, điều kỳ diệu nhất xảy ra không phải khi người khác thay đổi, mà là khi chính chúng ta học được cách mở lòng để đón nhận họ bằng sự hiểu biết và lòng từ bi.

BAN BIÊN TẬP