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

Học làm chồng - tỉnh thức trong ánh sáng Phật học

ISSN: 2734-9195 11:03 22/12/2025

Dưới ánh sáng Phật học, sự hiện diện là nền tảng của từ bi. Hiện diện không chỉ là có mặt về thể xác, mà là khả năng có mặt trọn vẹn bằng tâm ý.

Trong xã hội Việt Nam, rất nhiều người đàn ông trở thành chồng mà chưa từng được học một cách nghiêm túc về điều đó. Không có trường lớp, không có giáo trình, cũng không có một không gian giáo dục nào giúp họ chuẩn bị cho những kỹ năng thiết yếu của đời sống hôn nhân: kỹ năng cảm xúc, **nghệ thuật giao tiếp**, hay trách nhiệm tinh thần đối với gia đình.

Họ bước vào hôn nhân giống như bước vào một công việc hoàn toàn mới, nhưng lại được mặc định rằng "*đàn ông thì phải tự biết*", *"làm chồng thì tự khắc hiểu"*. Sự mặc định ấy khiến nhiều người đàn ông hành xử bằng bản năng hơn là bằng sự hiểu biết.

Không ít người chồng vô thức lặp lại mô hình người cha mà mình từng chứng kiến, hoặc tuân theo những khuôn mẫu xã hội quen thuộc về "*đàn ông phải thế*": phải cứng rắn, phải im lặng, phải gồng gánh, phải làm trụ cột bằng sức chịu đựng. Bên dưới những biểu hiện tưởng chừng mạnh mẽ ấy, lại là vô vàn thói quen cảm xúc chưa được gọi tên.

Trong nhiều thế hệ, xã hội vẫn âm thầm truyền cho đàn ông những quan niệm tưởng như hiển nhiên: đàn ông sinh ra đã mạnh mẽ, đàn ông chỉ cần kiếm được tiền là đủ trách nhiệm, đàn ông gia trưởng mới xứng đáng làm trụ cột. Những khuôn mẫu ấy, khi không được soi chiếu lại, dễ trở thành cái bẫy vô hình. Chúng khiến không ít người đàn ông tin rằng sức mạnh nằm ở sự áp đặt, trách nhiệm chỉ gói gọn trong tài chính, và vai trò làm chồng được đo bằng quyền kiểm soát hơn là sự hiện diện.

Hệ quả là khoảng cách cảm xúc trong hôn nhân ngày càng lớn, dù người chồng vẫn *"hoàn thành vai trò"* theo chuẩn xã hội.

Dưới góc nhìn **Phật học**, cách hiểu ấy là một sự nhầm lẫn căn bản về sức mạnh. Phật giáo không xem nam tính là quyền lực, mà là năng lực tự chủ nội tâm. Trong Kinh Pháp Cú khẳng định: "*Chiến thắng vạn quân không bằng thắng chính mình*". Người mạnh, theo tinh thần này, không phải là người khiến người khác phải phục tùng, mà là người điều phục được cảm xúc của chính mình, không để sân hận, tự ái hay quyền lực làm tổn thương những người yếu thế hơn. Một người đàn ông không kiểm soát được cơn giận của mình, dù có địa vị hay tiền bạc, vẫn là người chưa thật sự trưởng thành.

Từ đó, hình mẫu người chồng trưởng thành trong Phật học hiện lên không bằng những tiêu chí hào nhoáng, mà bằng những phẩm chất rất cụ thể và đời thường. Đó là người biết lắng nghe trong chính niệm, không vội phán xét hay chế giễu cảm xúc của vợ, biết nói lời ái ngữ, để lời nói trở thành nhịp cầu kết nối chứ không phải vũ khí gây tổn thương, biết chịu trách nhiệm với cảm xúc và hành vi của mình, thay vì trút giận hay đổ lỗi.

Quan trọng hơn cả, đó là người có tàm và quý – biết hổ thẹn khi làm sai, biết xấu hổ với chính lương tâm mình, và đủ can đảm để xin lỗi, sửa sai.



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

Kinh Pháp Cú, trong các phẩm Tự Ngã và Trí Tuệ, nhiều lần nhấn mạnh rằng con đường của người trí là con đường quay về rèn luyện chính mình: *"Người trí thích điều phục chính mình, như người luyện voi điều phục voi dữ."* Khi người đàn ông làm chủ chính mình trước, họ mới có thể trở thành điểm tựa vững chãi cho người khác. Và chỉ khi ấy, sức mạnh của người chồng mới thực sự mang ý

nghĩa nuôi dưỡng, chứ không phải áp chế, trong đời sống gia đình.

Trong quan niệm phổ biến, nhiều người đàn ông cho rằng trách nhiệm làm chồng được hoàn thành khi họ xây được một căn nhà, lo đủ tài chính và chu toàn các nghĩa vụ vật chất. Nhưng thực tế cho thấy, một căn nhà dù khang trang đến đâu vẫn có thể lạnh lẽo nếu thiếu sự hiện diện cảm xúc. Phật học giúp ta phân biệt rất rõ giữa *"nhà"* và *"tổ ấm"*: nhà là cấu trúc vật chất, là nghĩa vụ xã hội; còn tổ ấm là không gian an toàn về tinh thần, nơi con người được lắng nghe, được thấu hiểu và được là chính mình.

Dưới ánh sáng Phật học, sự hiện diện là nền tảng của từ bi. Hiện diện không chỉ là có mặt về thể xác, mà là khả năng có mặt trọn vẹn bằng tâm ý. Một người chồng ở cùng nhà nhưng vắng mặt trong cảm xúc – thờ ơ trước nỗi mệt mỏi của vợ, đứng ngoài việc nuôi dạy con – thì sự vắng mặt ấy, xét theo nhân quả, cũng là một dạng bất thiện nghiệp, bởi nó để mặc cho khổ đau tiếp diễn mà không có sự nâng đỡ cần thiết.

Kinh Thiện Sinh (DN 31) cho thấy một cái nhìn rất thực tế về vai trò của người chồng trong gia đình bởi không chỉ nói đến nghĩa vụ chu cấp, mà nhấn mạnh đến sự tôn trọng, bảo vệ và chia sẻ. Xây tổ ấm, vì thế, không phải là kiểm soát hay ra lệnh, mà là đồng hành.

Người chồng trưởng thành là người cùng vợ nuôi dạy con, biết che chở mà không áp đặt, biết cứng rắn khi gia đình cần điểm tựa, nhưng cũng đủ mềm để lắng nghe và điều chỉnh. *"Này gia chủ tử, có năm cách người chồng phải đối xử với vợ: Kính trọng, không xem thường; Chung thủy; Trao quyền quản lý trong nhà; Cung cấp y phục, đồ trang sức; Tôn trọng và bảo vệ."*

Nhìn từ góc độ Phật học, làm chồng không chỉ là một vai trò xã hội được gán cho người đàn ông sau hôn nhân, mà là một con đường tu học ngay trong đời sống thường nhật. Trên con đường ấy, người đàn ông không chỉ học cách chung sống với gia đình, mà còn học cách đối diện với chính mình: với cái tôi, với những tập khí cũ, với **tham – sân – si** vẫn âm thầm vận hành trong từng mối quan hệ thân thiết nhất.

Thông điệp cốt lõi mà Phật học gợi mở ở đây rất giản dị nhưng sâu sắc: trưởng thành quan trọng hơn bản năng, và học hỏi quan trọng hơn chứng tỏ. Một người chồng không trở nên vững chãi nhờ việc khẳng định quyền lực hay vai trò trụ cột, mà nhờ khả năng tự soi chiếu, điều phục cảm xúc và không ngừng hoàn thiện nhân cách.

Khi người đàn ông chịu học – học **lắng nghe**, học xin lỗi, học chịu trách nhiệm – sức mạnh của họ không còn là sức mạnh áp đặt, mà là sức mạnh nâng đỡ.

Giá trị của một người chồng tỉnh thức không dừng lại trong phạm vi gia đình. Phật giáo nhìn gia đình như tế bào nền tảng của xã hội. Khi người chồng an ổn và có tuệ giác, gia đình trở nên an hòa; khi nhiều gia đình an hòa, xã hội tự nhiên được nuôi dưỡng bằng những giá trị bền vững của hiểu biết và từ bi. Sự ổn định xã hội, vì thế, không chỉ đến từ chính sách hay luật lệ, mà từ những chuyển hóa thầm lặng trong đời sống gia đình. Người đàn ông tử tế không phải là người không bao giờ sai, mà là người dám học, dám sửa và dám lớn lên. Để cuối cùng, họ trở thành bờ vai nương tựa cho những người mình thương yêu.

Tác giả: **Nguyễn Bình An**

Tài liệu tham khảo:

1. Trường Bộ Kinh (Dīgha Nikāya). Hòa thượng Thích Minh Châu (dịch). Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội.

2. Trung Bộ Kinh (Majjhima Nikāya). Hòa thượng Thích Minh Châu (dịch). Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội.

3. Tương Ưng Bộ Kinh (Saṃyutta Nikāya). Hòa thượng Thích Minh Châu (dịch). Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội.

4. Tiểu Bộ Kinh (Khuddaka Nikāya). Hòa thượng Thích Minh Châu (dịch). Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội.