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

Yêu thương trong tỉnh thức

ISSN: 2734-9195 14:15 10/11/2026

Từ bi không chỉ hướng ra bên ngoài, mà còn cần được nuôi dưỡng từ thái độ không làm tổn hại chính mình. Tuy nhiên, thương mình cũng không có nghĩa là nuông chiều mọi cảm xúc mà là biết điều chỉnh thân tâm để sống lành mạnh, có trách nhiệm hơn.

Yêu thương là điều đẹp đẽ trong cuộc sống, nhưng không phải tình yêu thương nào cũng mang lại hạnh phúc. Có những sự quan tâm vô tình trở thành ràng buộc, có những điều xuất phát từ lòng tốt lại khiến người khác tổn thương. Bởi vậy, yêu thương không chỉ cần một trái tim ấm áp mà còn cần sự tỉnh thức và trí tuệ để hiểu mình, hiểu người, biết thương đúng cách.

1. Khi yêu thương thiếu đi sự hiểu biết

Trong cuộc sống, ai cũng mong được yêu thương và trao đi yêu thương. Từ tình cảm gia đình, tình nghĩa vợ chồng đến những mối quan hệ bạn bè, đồng nghiệp, yêu thương luôn là sợi dây gắn kết con người với nhau.

Thế nhưng, có bao giờ chúng ta tự hỏi: "*Vì sao có những người rất yêu thương nhau nhưng lại làm tổn thương nhau sâu sắc? Vì sao đôi khi, chính những điều ta nghĩ là tốt cho người khác lại trở thành nguyên nhân khiến họ khổ đau?*"

Có lẽ, điều còn thiếu không phải là tình thương, mà là sự hiểu biết trong tình thương ấy.

Yêu thương thiếu trí tuệ giống như bàn tay nâng niu một đóa hồng nhưng vì sợ mất mà nắm quá chặt. Càng cố giữ, những chiếc gai càng khiến bàn tay đau đớn.

Trong đời sống gia đình, không khó để bắt gặp những người cha, người mẹ hết lòng thương con nhưng lại vô tình đặt lên vai con những kỳ vọng của chính mình. Cha mẹ mong con thành đạt, mong con có **cuộc sống** tốt đẹp hơn nên đôi khi quên mất rằng mỗi đứa trẻ đều có khả năng, sở thích và con đường

trưởng thành riêng.

Có những bậc cha mẹ vì thương con mà không nỡ để con chịu thiệt thòi, thấy con khóc liền đáp ứng mọi đòi hỏi. Lâu dần, sự chiều chuộng ấy có thể khiến trẻ hình thành thói quen ỷ lại, thiếu tự giác và khó học cách chấp nhận những điều không như ý.

Tình thương của cha mẹ vốn không có lỗi. Điều đáng suy ngẫm là cách thể hiện tình thương ấy có thực sự giúp con trưởng thành hay không.

Trong tình cảm vợ chồng cũng vậy. Vì sợ mất nhau, người ta có thể trở nên ghen tuông, kiểm soát từng cuộc gặp gỡ, từng dòng tin nhắn, từng khoảng thời gian riêng của người mình yêu. Những hành động ấy đôi khi được lý giải bằng câu nói: "*Vì yêu nên mới như thế*".

Nhưng yêu thương và chiếm hữu vốn không phải là một.

Khi tình thương bị chi phối bởi nỗi sợ mất mát, sự nghi ngờ và mong muốn kiểm soát, nó dễ trở thành nguyên nhân của bất an. Người yêu thương thì mệt mỏi vì lo sợ, người được yêu thương lại ngột ngạt vì thiếu tự do.

2. Từ bi và trí tuệ – hai phẩm chất nuôi dưỡng tình thương

Nếu yêu thương thiếu trí tuệ dễ dẫn đến bám chấp, thì sự hiểu biết thiếu lòng thương cũng khó mang lại hạnh phúc trọn vẹn.

Một người có thể rất thông minh, giỏi phân tích đúng sai, nhưng nếu thiếu sự cảm thông, họ dễ nhìn nhận cuộc sống qua những phép tính hơn thua, được mất.

Trong công việc, một người quản lý có năng lực có thể điều hành mọi việc hiệu quả, đặt ra những mục tiêu rõ ràng và yêu cầu nhân viên hoàn thành tốt nhiệm vụ. Nhưng nếu chỉ nhìn vào kết quả, những con số và hiệu suất mà không quan tâm đến hoàn cảnh, khó khăn của người lao động, môi trường làm việc sẽ dần thiếu đi sự gắn kết.

Bởi phía sau mỗi công việc là một con người, phía sau mỗi con người lại có những niềm vui, nỗi buồn và gánh nặng riêng.

Sự sắc sảo trong tính toán chưa hẳn đã là **trí tuệ** theo tinh thần Phật giáo. Trí tuệ chân chính không chỉ là khả năng hiểu biết sự việc, mà còn là sự thấy biết đúng đắn về nguyên nhân của khổ đau và con đường chuyển hóa khổ đau.

Trong **đạo Phật**, từ bi và trí tuệ là hai phẩm chất quan trọng, cần được nuôi dưỡng song hành.

Từ bi giúp con người biết rung động trước nỗi khổ của người khác, mong muốn đem lại niềm vui và làm vơi bớt khổ đau. Trí tuệ giúp nhận ra đâu là cách ứng xử phù hợp, đâu là hành động thực sự đem lại lợi ích lâu dài.

Có lòng thương mà thiếu hiểu biết, ta dễ giúp người theo cảm tính. Có hiểu biết nhưng thiếu lòng thương, ta có thể trở nên khô khan, xa cách.

Chẳng hạn, khi một đứa trẻ mắc lỗi, tình thương khiến cha mẹ không nỡ nhìn con buồn. Nhưng trí tuệ giúp cha mẹ hiểu rằng, có những lúc cần nghiêm khắc để con học được trách nhiệm. Sự nghiêm khắc ấy không xuất phát từ giận dữ hay trừng phạt, mà từ mong muốn con biết nhận lỗi và sửa đổi.

Ngược lại, khi con gặp thất bại, cha mẹ không nhất thiết phải vội vàng trách móc hay tìm cách giải quyết mọi khó khăn thay con. Một lời động viên, một sự lắng nghe chân thành, đôi khi chính là điều con cần nhất.

Yêu thương có trí tuệ là biết khi nào nên nâng đỡ, khi nào cần để người khác tự bước đi; khi nào nên nói và khi nào sự im lặng, lắng nghe lại có giá trị hơn lời khuyên.

Tình thương cần được nuôi dưỡng bằng sự hiểu biết, thay vì chỉ bằng những mong cầu tốt đẹp của riêng mình.



Hình ảnh được tạo bởi AI.

3. Chính niệm – học cách nhận diện và chuyển hóa cảm xúc

Làm thế nào để tình thương luôn có mặt cùng sự hiểu biết?

Câu trả lời có thể bắt đầu từ một thực hành rất gần gũi trong đạo Phật: chính niệm.

Chính niệm giúp con người nhận biết rõ ràng những gì đang diễn ra nơi thân và tâm, từ đó không dễ bị cuốn theo những phản ứng thiếu sáng suốt.

Trong **Kinh Niệm Xứ** (Satipaṭṭhāna Sutta, MN 10) hướng dẫn người tu tập quán sát thân, thọ, tâm và pháp. Đặc biệt, việc nhận biết các trạng thái tâm giúp chúng ta thấy rõ khi nào tâm đang có tham, sân, si và khi nào những trạng thái ấy không hiện diện.

Đem tinh thần ấy vào đời sống, thực tập chính niệm không nhất thiết phải bắt đầu từ những điều lớn lao.

Khi một cuộc tranh luận trong gia đình trở nên căng thẳng, thay vì lập tức đáp trả, chúng ta có thể dừng lại, thở chậm vài nhịp và quan sát cảm xúc đang xuất hiện.

Có thể lúc ấy ta đang giận, đang buồn, đang thất vọng hoặc đang sợ người khác không hiểu mình.

Chỉ cần nhận ra: "*Trong tôi đang có một cơn giận*", thay vì vội vàng nói hay hành động theo cơn giận, chúng ta đã bắt đầu tạo ra một khoảng dừng cần thiết.

Khoảng dừng ấy không làm mọi bất đồng lập tức biến mất, nhưng giúp ta có cơ hội lựa chọn cách ứng xử bình tĩnh hơn.

Trong quan hệ vợ chồng, khi cảm thấy bất an vì người bạn đời không đáp ứng kỳ vọng, thay vì vội trách móc, ta có thể tự hỏi: "*Điều gì đang khiến mình lo sợ? Mình đang thực sự cần điều gì? Người kia có hiểu điều mình mong muốn hay không?*".

Những câu hỏi giản dị ấy giúp chúng ta nhìn lại chính mình trước khi yêu cầu người khác thay đổi.

Trong quan hệ cha mẹ và con cái, chính niệm giúp người lớn nhận ra sự nóng giận trước khi buông lời trách mắng, biết lắng nghe cảm xúc của trẻ trước khi

đưa ra lời dạy bảo.

Trong tình bạn và môi trường công sở, chính niệm giúp chúng ta bớt vội vàng phán xét, biết tôn trọng sự khác biệt và không để những cảm xúc nhất thời làm tổn hại đến mối quan hệ lâu dài.

Ngay cả trên **mạng xã hội**, nơi mỗi ngày có biết bao thông tin và ý kiến trái chiều, sự tỉnh thức cũng nhắc nhở chúng ta cân nhắc trước khi bình luận, chia sẻ hay đưa ra nhận xét về người khác.

Đôi khi, chỉ một lời nói được giữ lại đúng lúc cũng có thể tránh được những tổn thương không đáng có.

Thực tập chính niệm không phải để trở thành người không còn buồn, giận hay lo lắng. Đó là quá trình học cách nhận diện cảm xúc, hiểu nguyên nhân của chúng và không để chúng hoàn toàn dẫn dắt lời nói, hành động của mình.

4. Lời kết: Biết thương mình để thương người đúng cách

Trong hành trình yêu thương, có một người chúng ta thường dễ bỏ quên, đó là chính mình.

Nhiều người dành phần lớn thời gian chăm sóc **gia đình**, quan tâm đến công việc, lo lắng cho người thân nhưng lại ít khi tự hỏi bản thân có đang mệt mỏi, bất an hay cần được nghỉ ngơi hay không.

Một cái cây muốn đơm hoa, kết trái và tỏa bóng mát cần có bộ rễ khỏe mạnh. Con người cũng vậy, muốn trao đi sự bình yên cần biết chăm sóc đời sống nội tâm của chính mình.

Thương mình không đồng nghĩa với ích kỷ hay chỉ nghĩ đến lợi ích cá nhân. Đó là biết nhận diện giới hạn của bản thân, chăm sóc sức khỏe, điều chỉnh những thói quen chưa phù hợp và không để tâm mình mãi bị cuốn vào những lo âu, phiền muộn.

Có những ngày, chúng ta cần cho phép mình nghỉ ngơi. Có những lúc, cần học cách từ chối một yêu cầu vượt quá khả năng. Và cũng có khi, điều cần thiết nhất chỉ là ngồi yên, lắng nghe hơi thở, nhận ra những cảm xúc đang hiện diện mà không vội vàng trách cứ chính mình.

Khi biết chăm sóc bản thân bằng sự hiểu biết, chúng ta sẽ có thêm sự vững chãi để quan tâm đến người khác.

Từ bi không chỉ hướng ra bên ngoài, mà còn cần được nuôi dưỡng từ thái độ không làm tổn hại chính mình. Tuy nhiên, thương mình cũng không có nghĩa là nuông chiều mọi cảm xúc hay né tránh trách nhiệm, mà là biết điều chỉnh thân tâm để sống lành mạnh, có trách nhiệm hơn.

Sự bình yên nội tại không phải là trạng thái không còn sóng gió. Đó là khả năng giữ được sự sáng suốt và lòng thiện lành ngay giữa những biến động thường ngày.

Như một cái cây có bộ rễ bám sâu vào lòng đất, dù ngoài trời có mưa gió, cây vẫn có thể đứng vững và tiếp tục lớn lên.

Cuộc sống vốn có đủ những vui buồn, được mất, gặp gỡ và chia xa. Không ai có thể giữ mọi điều luôn diễn ra theo ý mình, cũng không thể tránh khỏi những lúc bất đồng hay tổn thương trong các mối quan hệ. Nhưng chúng ta có thể học cách nhìn nhận và ứng xử trước những điều ấy bằng một tâm thế khác.

Khi yêu thương có sự tỉnh thức, ta không còn xem người mình thương là đối tượng để sở hữu hay kiểm soát. Ta học cách tôn trọng, **lắng nghe** và chấp nhận rằng mỗi người đều có những nhân duyên, hoàn cảnh và con đường riêng.

Khi có trí tuệ soi sáng, tình thương không chỉ dừng lại ở mong muốn đem đến điều tốt đẹp, mà còn được thể hiện bằng những hành động phù hợp, có khả năng nuôi dưỡng hạnh phúc lâu dài.

Và khi có chính niệm, chúng ta biết quay về quan sát chính mình, nhận ra những bám chấp, kỳ vọng hay nỗi sợ đang âm thầm chi phối tình cảm, để từng bước chuyển hóa chúng.

Yêu thương trong tỉnh thức không phải điều gì xa vời. Đó có thể là một lời nói dịu dàng thay cho trách móc, một lần kiên nhẫn lắng nghe thay vì vội phán xét, một sự nghiêm khắc đúng lúc hay một quyết định buông bớt những mong cầu không cần thiết.

Tình thương chân thật không khiến con người trở nên nhỏ bé trong sự ràng buộc, mà giúp mỗi người có thêm không gian để sống tốt đẹp và trưởng thành.

Sau cùng, điều làm nên giá trị của yêu thương không chỉ là chúng ta thương ai đó nhiều đến đâu, mà còn là cách chúng ta trao gửi tình thương ấy.

Một **trái tim** biết thương cần có trí tuệ dẫn đường. Một trí tuệ sáng suốt cũng cần được nuôi dưỡng bằng **lòng từ bi**.

Khi hai phẩm chất ấy cùng hiện diện trong từng suy nghĩ, lời nói và hành động, tình thương sẽ trở nên nhẹ nhàng, sâu sắc và bền vững hơn.

Mong rằng, giữa những bộn bề của cuộc sống, mỗi chúng ta đều biết dành cho mình một khoảng lặng để hiểu mình, hiểu người; biết yêu thương mà không ràng buộc, quan tâm mà không áp đặt, và trao đi những điều tốt đẹp bằng một tâm hồn tỉnh thức.

Bởi yêu thương đẹp nhất không phải là giữ thật chặt, mà là cùng nhau lớn lên trong sự hiểu biết và bình yên.

Tác giả: **Hoàng Thị Tuyết Nhung**