

Hành trình chuyển hoá tâm lý nàng dâu nhờ thực hành Tứ Diệu Đế

ISSN: 2734-9195 09:25 07/12/2025

Nhờ thực tập Tứ Diệu Đế, người phụ nữ không còn nhìn mối quan hệ mẹ chồng - nàng dâu như một cuộc chiến đúng - sai, thương - ghét, mà như một cơ hội rèn luyện từ bi, trí tuệ và sự trưởng thành nội tâm.

"Bức thư gửi mẹ chồng,

Gửi mẹ, người đã sinh ra và nuôi nấng chồng con, đã cho con một người chồng tử tế, có trách nhiệm với gia đình, yêu thương vợ con. Từ những ngày đầu về làm dâu, con đã luôn thật tâm coi mẹ như một người mẹ thứ 2. Những lời mẹ nói, con tin, cho tới khi những lời mẹ nói qua điện thoại với người khác và những hành động tiếp theo của mẹ, khiến con phải đặt câu hỏi trong đầu: "Con đã làm sai hay ngay từ đầu con đã cố tình phớt lờ bản chất quy luật cuộc đời hàng trăm năm câu chuyện mẹ chồng - nàng dâu?"

Mẹ là người phụ nữ vất vả, chịu thương, chịu khó buôn bán, điều này con hiểu nên con luôn đứng về phía mẹ, cũng luôn nhận cái sai, cái chưa tốt về mình trước mặt mọi người và dành cho mẹ những gì tốt đẹp nhất mà con có thể làm được. Sự chân thành của con không đến từ mong cầu được chồng nhìn thấy để chồng yêu thương hơn, hay được ai nhìn thấy để nhận xét con tốt, con giỏi, mà bởi vì bố mẹ đẻ của con, những người lao động đi lên từ hai bàn tay trắng, với những đêm giao thừa khi nhà nhà đi xem pháo hoa thì bố con tay vẫn lấm lem sữa cho người ta chiếc xe thật ngon để chạy ngày đầu năm mới, và mẹ của con đêm 30 Tết mới vội vừa làm cơm cúng giao thừa vừa dọn dẹp nhà cửa còn đêm 29 Tết vẫn lọ mọ khâu sửa quần áo, váy đẹp cho khách diện Tết, luôn dạy con rằng: "Với ai con cũng phải đối xử bằng cái tâm, làm gì cũng phải bằng trái tim." Cho nên, khi đi lấy chồng, con đã thực sự tin rằng chân thành sẽ đối được chân thành, chỉ cần mình không giả dối, không phải những nàng dâu trong những câu chuyện muôn thuở thì gia đình mới này của mình sẽ hạnh phúc, êm đềm.

Nhưng rồi, sau 10 năm con đã tự có câu trả lời cho mình.

Mẹ có nhớ không, suốt ngần ấy năm gắn bó bên nhau, chúng con chưa từng làm mẹ phải lo lắng, về kinh tế vật chất, về sức khoẻ con cái, về đối nội đối ngoại,...thế nhưng mẹ vẫn luôn thiên vị.

Khi con bầu đứa thứ 2, con tiếc tiền nên không thuê người làm, một mình con vận hành công việc kinh doanh cái gì cũng tự con làm từ a đến z. Chửa to vượt mặt, đến tối đi để thì con vẫn miệt mài làm lụng đến chiều, một ngày con đứng, con đi lại, con leo cầu thang không biết bao nhiêu lần bao nhiêu tiếng. Con cũng biết mệt chứ, nhưng con chưa từng trả lời là "Có" mỗi khi mẹ gọi điện hỏi thăm, và thay vào đó lần nào con cũng được dịp nghe mẹ than vãn suốt xoa rằng con gái mẹ tức chị chồng con vất vả, vì ở chung với bố mẹ chồng, phải nấu cơm phải chăm con bận tối mắt tối mũi, sáng sớm ngày ra đã phải đưa con đi học rồi lại quay về chăm thằng nhỏ,...

Khi chúng con nợ nần vì lòng tham muốn có nhà sớm, chúng con đều biết mẹ có gửi tiền ở những đâu nhưng con chưa từng làm phiền đến mẹ, chồng con nói rằng tiền là của mẹ, mẹ muốn cho thì tự mẹ cho không đi xin. Chúng con đã làm đúng như vậy. Và cái giá phải trả ngôi nhà được đánh đổi bằng công việc hàng ngày kiếm ra tiền của con. Con chấp nhận, không oán than, vì đó là điều con chọn, vì con cảm thấy an yên trong ngôi nhà mới của chúng con. Sau đó, có những khoảng thời gian chúng con khó khăn chúng con cũng tự chịu và xoay sở, không hề làm phiền tới mẹ. Nhưng thời gian ấy dù mẹ biết thừa hoàn cảnh của con, mẹ vẫn liên tục truyền tải thông điệp về cuộc sống "khổ sở", "vất vả", "mệt nhọc" của con gái mẹ. Chính chồng con đã từng nói với mẹ mà một vài lần con nghe được: "Mỗi con gái mẹ chửa đẻ à, ai mang thai chả mệt chả yếu", "Con gái mẹ sút cái móng tay mà mẹ cứ làm như cả thế giới nợ nần gì nó",...

Khi tình cảm chị em xích mích thì mẹ sẵn sàng đổ lỗi, vu oan cho một người khác để lấp liếm, với hi vọng chị em hàn gắn, nhưng sự thật thì mãi là sự thật không thể thay đổi. Ngay cả trận lũ, mưa bão vừa rồi, miền Trung khổ thế nào, miền Bắc ngập úng ra sao mẹ có biết không mẹ, hay mẹ tức tốc phải gọi cho vợ chồng con và ngay câu đầu là: "Ôi dồi ôi con ơi khổ thân bên nhà chị nước ngập vào cả cổng đến lưng mắt cá chân, không vào nhà nhưng vào cổng dọn cũng nhọc chết con ạ."

Chồng con thì chẳng ốm bao giờ, khoẻ như vâm. Còn con thì thoảng ốm vặt, con cái con thì thoảng đi viện vặt, ở xa nên con cũng chẳng muốn bố mẹ phải lo lắng, nhưng chị đi khám bác sĩ còn đang đợi kết quả để kết luận mẹ đã phải gọi cho con dăm bảy cuộc buổi sáng khi con còn đang làm bờ hơi tai.

Con 1 nách 2 đứa con, công việc nơi thành phố bận bịu thâu đêm suốt sáng, nhận được điện thoại mẹ bị gãy tay không được làm lụng gì, chẳng cần chồng

con gọi điện, chưa cần ai bảo con liền đóng cửa bỏ lại hết lên xe khách. 3 mẹ con con về tới nơi là 21h, mẹ ra mở cổng với câu nói đầu tiên: “Chị cũng muốn về ngay với mẹ mà chị bận dở việc không về được, gọi về cho mẹ mà cứ khóc khổ thân.” Con cũng chẳng biết nói gì chỉ muốn đi nghỉ sau một ngày làm việc mệt và đi xe máy tiếng. Sau một tuần, chồng con thì đi làm bận, 3 mẹ con lại lếch thếch kéo nhau lên thành phố không quên đùm to đùm nhỏ mẹ nhẩn mang lên cho chị nhé. Con cũng từng cảm động nhưng giờ thì chưa xót khi nhớ lời mẹ nói: “2 đứa con chưa đứa nào phải tắm cho tao, phải chăm tao 1 ngày nào. Được con tắm cho, chăm cho thế này mẹ cảm ơn con mẹ rất cảm ơn con, thôi thì mẹ cũng có phúc nhờ con dâu.”



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa

Dù ở xa nhưng những ngày lễ của phụ nữ, con luôn đặt quà gửi ship tới biếu mẹ, đồ dùng trong nhà hỏng hóc con cũng mua biếu bố mẹ, tới khi con về thì lại được cô dì chú bác khoe “chị mày mua cho bố mẹ đấy”, con cũng chẳng biết nói gì, con cũng chẳng cần ghi công trạng gì, nhưng trong lòng con thoáng chốc tủi nhẹ.

Chiếc dây chuyền, đôi bông tai, chiếc lắc tay con tặng giờ mẹ luôn đeo nó trên người nhưng mấy năm đầu nó luôn nằm trong góc tủ bừa bộn phủ bụi chứ cũng không được cất gọn gàng sạch sẽ nên giờ điều ấy cũng chẳng còn ý nghĩa gì với con. Chiếc điện thoại con biếu nay mẹ dùng đã hỏng, vài tháng nay mẹ đều nhắc, có lần chìa cho con xem nó bị đơ khi nghe gọi, nhưng giờ con chỉ im lặng thôi. Con xin lỗi mẹ vì con không thể yêu thương mẹ như những ngày đầu nữa, giờ con chỉ chuyên tâm dành dụm, vun vén cho con cái của con thôi. Con cũng rất yêu con của con, như mẹ yêu con của mẹ vậy.

Người thân tín của mẹ nhiều lần nói với con rằng mẹ không thiếu tiền, mà mẹ nói nếu cho chúng nó bây giờ thì con dâu nó hưởng hết, tao phải giữ cho con trai với cháu tao. Con cảm ơn mẹ nhiều, mẹ không yêu thương con như lời mẹ luôn nói, hay như cách mẹ thể hiện trước mặt khi có nhiều người cũng được không sao cả, chỉ cần mẹ yêu chồng con, yêu cháu mẹ con cũng cảm thấy mãn nguyện rồi.

10 năm làm dâu, mỗi khi lễ Tết hay nhà, họ có công việc con chưa từng lơ là, chưa từng thiếu lễ nghi, chưa từng thờ ơ mà luôn xắn tay tham gia, từ đóng góp kinh tế đến lo liệu quán xuyến chạy cổ bàn, mọi thứ con đều chủ động chẳng đợi ai phải nhắc việc. Mẹ bảo sao là con làm thế, thậm chí có những điều chưa hợp lý, đến chồng con còn không đồng ý nhưng con vẫn chiều theo ý mẹ. Nhưng giờ, con chẳng muốn làm gì nữa mẹ ạ.

Rồi không biết bao nhiêu lần, chỉ vì ghen tỵ, đố kị với những thứ tình cảm, vật chất hết sức bình thường trong cuộc sống trôi qua lời chị đến tai mẹ nó thành nặng nề vô cùng, rồi xét nét con đi đâu làm gì, khiến cho con rất mệt và rất phiền, con thà tránh né hết những tình cảm của mọi người cho yên chuyện. Con còn nói rằng thôi mọi người có gì chia sẻ với nhiều người khác nữa vợ chồng cháu có rồi. Thực sự con không thiếu thốn đâu, vợ chồng con tự lo cuộc sống được, con nhận vì tình cảm gia đình, họ hàng cho tất cả đều vui vẻ, nhưng nó lại trở thành phiền phức thì thôi, con cũng chẳng ham.

Cũng có những chuyện mà con chẳng còn nhớ được nữa, nhưng có một điều con không hổ thẹn là cho tới khi viết xuống những dòng này, con cũng chưa từng đi kể lể với bất kì ai. Con không kể cho mẹ để con, không kể cho bạn bè con, anh chị con vì con sợ họ buồn, con chẳng muốn truyền những thứ tiêu cực sang họ, họ cũng đi làm, cũng vất vả, gặp nhau vài phút nói đôi ba câu chuyện vui xả stress là mừng lắm rồi.

Đỉnh điểm là khi con ốm liền mấy tháng không làm ra kinh tế, chồng con gánh vác cả. Nhưng lúc ấy sương khổ chúng con cùng chịu, cũng chẳng nề hà phiền lụy đến ai. Bị ốm, con cũng đi cúng bái, đi thầy bà, tốn không ít tiền nhưng đó là số tiền mồ hôi công sức con tích góp thức khuya dậy sớm chứ con cũng không xin ai, nhất là không xin mẹ. Nhưng khi lên thăm con kèm với đi khám tổng quát kiểm tra sức khỏe định kì, hay mỗi lần con về thăm quê, cứ có 2 mẹ con với nhau là mẹ trì triết, mẹ day nghiến, khiến con cảm giác mình là tội nhân thiên cổ, là tại mình mà gia đình nhỏ khó khăn kinh tế, tiền chỉ đủ chi tiêu không còn dư giả mà cho, mà biếu nữa.

Có một khoảng thời gian hai vợ chồng con lục đục vì tính nghi ngờ vô cớ, mẹ không rõ chuyện gì nhưng mẹ luôn đệm bè sau khi chồng con quát mắng con,

ngày ấy nếu chồng con không cứng rắn làm như vậy thì con sẽ mãi u mê không chịu tỉnh táo tin tưởng chồng, đó cũng là một cách yêu thương để gìn giữ được gia đình đầy mẹ, mẹ chỉ thấy chồng con hay mắng, quát con rồi mẹ dần vật con theo, khoảng thời gian ấy con thực sự sợ mỗi khi ở gần mẹ, mỗi khi nghe tiếng mẹ.

Đỉnh điểm nữa, có thể coi là giới hạn của con, khi những lời nói đặt điều vô cớ, lời cả bố mẹ để con vào những câu chuyện làm quà thì con không thể chịu đựng được. Tuy nhiên con cũng chẳng nói lại với bố mẹ để con hay chồng con. Người gửi cho con file ghi âm lời mẹ và chị nói, cũng bảo con nghe xong xoá file ghi âm đi, hỷ xả đi, không định cho ai biết thì giữ làm gì cho mệt đầu, nhưng con không xoá. Nó như lời nhắc nhở cái gì cũng có giới hạn. Bố mẹ con bao bọc gia đình nhỏ của con thế nào, yêu thương chúng con ra sao, thì mẹ và chị đáng lẽ phải mừng vì điều đó. Con có thể chưa tốt, nhưng con dám khẳng định chồng con chẳng thể nào gặp một gia đình có bố mẹ vợ tốt bằng cả tấm lòng hi sinh cho con cái như vậy đâu mẹ ạ. Con cũng nhiều lần định nhắc mẹ với chị rằng, giờ thời đại công nghệ thông minh lắm, nói gì cũng phải cẩn thận không người ta ghi âm lại, nhưng thôi con chẳng muốn nói.

Rồi sau này vợ chồng con cũng luôn nắm tay nhau mà dần hồi phục tình trạng kinh tế, sức khoẻ tinh thần, thái độ của mẹ cũng khác hơn một chút. Mẹ và chị đều quan tâm đến con hơn, con cũng biết ơn lắm nhưng con thực sự không thể làm được như cũ. Tình cảm trong tim con nay đã khác, con không còn tìm thấy lửa nhiệt huyết đối với mối quan hệ này nữa, nhưng con chắc chắn rằng với bốn phận, trách nhiệm chăm sóc con vẫn làm đầy đủ, nhưng để thân thiết, chuyện trò, thật tâm như trước thì con không làm được. Bây giờ, dù mẹ và chị có gần gũi thế nào con cũng không hề cảm nhận được chút tình cảm hay hơi ấm gia đình nào nữa. Con phải thú nhận rằng, việc chăm sóc, lo liệu thuốc thang thăm khám là bốn phận người con, con có thể làm, nhưng để trong đó có tình cảm gia đình thiêng liêng đối với mối quan hệ này thực sự con không còn nữa.

Con viết những lời này từ góc nhìn của con, không phải để chê trách mẹ hay bất kì ai. Mẹ cũng là một người tốt, có những lúc mẹ cũng rất tốt với con, mẹ cũng rất tốt với làng xóm với mọi người, con không phủ nhận điều này, có thể do trong cuộc sống gia đình mẹ và con không hợp nhau. Có thể con đã sai, đã đánh giá chủ quan mà quy chụp, có thể từ góc nhìn của mẹ, hay bất kì ai thì mọi chuyện sẽ khác, nhưng con coi đây là một cách giải thoát cho chính con. Con muốn bước sang một trang sách mới, con muốn viết những trang mới trên hành trình cho tổ ấm nhỏ của con. Nên con sẽ không sống mà cứ ôm giữ khứu lấy những chất chồng của quá khứ, của những nỗi niềm tủi hờn không chia sẻ với ai. Có sai hay không sai, đối với con nay chẳng còn quan trọng.

Để viết được những điều này xuống, là cả một quá trình. Nhờ có đạo Phật, được tiếp cận giáo lý về con đường chuyển hoá sân hận mà con từ một đứa trong mắt ánh lên ngọn lửa sân, có những lúc con cảm thấy mình sắp hoá ác quỷ, có những lúc con cảm thấy mắt con như mũi dao muốn phi ra ngoài đến nơi rồi nếu không trút được những bức dọc trong lòng, có những lúc con muốn tung hê ra tất cả dù có thành một mớ bong bong con cũng chấp nhận miễn sao con không phải chịu đựng nữa, có những lúc con muốn kể hết cho chồng con nghe và nếu biết được sâu xa chắc hẳn anh ấy sẽ chẳng nhìn mặt chị nữa, vì không cần con thì những người khác cũng đều nói tới tai anh ấy rồi, nhưng con hiểu một điều chỉ cần con nói thêm vào là anh ấy sẽ bùng nổ, sẽ chỉ thẳng mặt để bênh vực con và như thế con có lý do để chẳng cần mỉm cười với chị nữa, nhưng con không thể làm như vậy. Con vẫn luôn muốn gia đình êm ấm nên trong lòng con đã kìm nén quá nhiều cảm xúc thật. Thật may mắn khi con biết đến những giáo lý về Bát chính đạo, Tứ diệu đế, Tứ niệm xứ của đạo Phật. Nhờ đó mà con thực hành chuyển hoá mỗi ngày, từ chính nội tâm con mà không cần nương nhờ một ai khác, không cần giải lòng, chuyện trò than vãn với ai. Lòng bỗng nhẹ tênh.

Ngày hôm nay khi viết, những cảm giác tức giận, muốn rõ mười mươi trong con đã thực sự không còn nữa, con thực sự cảm thấy nhẹ lòng. Con thấy một chút vui vì chính con đoạn diệt được một phần nghiệp trong đời sống của mình”.

Góc nhìn theo Tứ Diệu Đế

Trong mối quan hệ mẹ chồng – nàng dâu, khổ đau thường không sinh ra từ những mâu thuẫn lớn, mà từ những vi tế của cảm xúc: sự thiên vị vô thức, những lời nói không chủ ý, kỳ vọng được đối xử công bằng hay mong muốn được thấu hiểu.

Đó chính là *Khổ đế*, nổi bật như ý vốn là bản chất của đời sống gia đình. Khi nhìn sâu hơn, *Tập đế* cho thấy nguồn gốc của khổ không chỉ từ hành vi bên ngoài mà từ tâm bên trong: tham muốn được công nhận, chấp ngã khi cho rằng mình đúng hơn, hy sinh nhiều hơn, hay vô minh khi mong một mối quan hệ phức tạp vận hành theo ý mình. Những tập khí ấy khiến nàng dâu dễ rơi vào vòng xoáy so sánh, tủi thân, tích tụ sân hận mà không hay biết.

Con đường chấm dứt khổ không phải đoạn tuyệt quan hệ, mà là *Diệt đế*, diệt trừ kỳ vọng, diệt những tưởng tượng về “tiêu chuẩn gia đình lý tưởng”, diệt khuynh hướng cá nhân hóa mọi lời nói hay hành động của người khác. Khi buông xuống nhu cầu phải được thương như con ruột, phải được đối xử công bằng, phải được hiểu, tâm sẽ nhẹ. Diệt ở đây không phải triệt tiêu cảm xúc, mà là làm mềm nó,

để nó không còn điều khiển nhận thức.

Để đạt được điều ấy, cần bước vào *Đạo đế*, một lối sống tỉnh thức theo tinh thần Bát Chính Đạo. Chính kiến giúp thấy rõ bản chất bất toàn của con người và sự khác biệt giữa tình thương huyết thống và tình thương trách nhiệm. Chính tư duy giúp không diễn dịch mọi việc theo hướng tiêu cực. Chính ngữ giúp nói năng đúng lúc, đúng mực, không gây thêm tổn thương. Chính niệm giúp quan sát tâm sâu khi nó khởi lên. Chính tinh tấn giúp chuyển hóa mỗi ngày thay vì mong kết quả tức thì. Và Chính định giúp tâm đứng vững khi đối diện những tình huống lặp đi lặp lại.

Nhờ thực tập Tứ Diệu Đế, người phụ nữ không còn nhìn mối quan hệ mẹ chồng – nàng dâu như một cuộc chiến đúng – sai, thương – ghét, mà như một cơ hội rèn luyện từ bi, trí tuệ và sự trưởng thành nội tâm. Khi tâm buông xả, không còn đòi hỏi và không còn bị cảm xúc dẫn dắt, thì dù hoàn cảnh có đổi thay hay không, nỗi khổ cũng đã chuyển hoá ngay từ gốc rễ. Và chính lúc ấy, nàng dâu trở thành người tự do nội tâm.

Tác giả: **T. Trâm**