

Tâm linh Phật giáo trong đời sống gia đình

ISSN: 2734-9195 18:05 18/08/2021

Vai trò tâm linh của Phật giáo thông qua từ bi và trí tuệ sẽ giải quyết những vấn đề nan giải trong xã hội hiện nay, nếu mọi người biết đánh giá đúng bản chất của nó...

DẪN NHẬP

Hạnh phúc của con người được thiết lập dựa trên hai dữ liệu; đó là sự thỏa mãn về vật chất và tinh thần. Trong bối cảnh hiện đại với sự phát triển của công nghệ 4.0, xã hội hiện nay với những phát triển vượt bậc về mọi mặt trên tất cả lĩnh vực, phát triển một cách nhanh chóng vượt ngoài sự mong đợi của nhân loại, có thể nói về phương diện vật chất con người dường như đến ngưỡng thừa mứa. Còn về phương diện tinh thần các khu giải trí vui chơi, các câu lạc bộ giải khuây thụ hưởng, các trò tiêu khiển, phim ảnh,... dường như cũng đến mức bội thực. Vậy tại sao con người vẫn chưa cảm thấy hạnh phúc? Cứ ngỡ có các phương diện đó sẽ làm con người cảm thấy hài lòng, an yên nhưng ngược lại cuộc sống vẫn đầy những bế tắc, căng thẳng, đau khổ, tuyệt vọng, chán chường,... và dẫn đến những hệ lụy to lớn trong cuộc đời, thậm chí tự tử kết liễu sự sống.

Tại sao lại như thế? Có lẽ con người đang thiếu một nơi để về cho tâm, một hương liệu để chế tác cuộc sống hạnh phúc giữa trần gian này, một phương pháp, một cái nhìn thấu đáo về chân lý sự sống. Phải chăng để khóa lấp những điều đó, tâm linh Phật giáo chính là chìa khóa ứng dụng tuyệt vời đã được khai sáng cách đây hơn 25 thế kỷ do đức Phật Thích Ca thấu triệt. Giáo lý đức Phật dạy vượt ra ngoài không gian và thời gian, có vai trò và ảnh hưởng to lớn trong mọi lĩnh vực cuộc sống nếu chúng ta biết áp dụng. Vì vậy, để thảo luận đến vấn đề tâm linh Phật giáo chúng ta cần phải đứng trên một phương diện, một góc độ nào của cuộc sống thì chúng ta mới thấy được giá trị đích thực mà Phật giáo mang lại, vì mỗi gia đình là một tế bào xã hội, một tổ ấm của mỗi con người. Chính vì lẽ đó để giúp cho mỗi cá nhân, gia đình và những người nghiên cứu có được một cái nhìn rõ hơn về những giá trị lời Phật dạy qua thiết lập đời sống tâm linh Phật dạy, mang lại cuộc sống an yên, hạnh phúc ngay cuộc đời này.

Tag: tâm linh Phật giáo, đức Phật, giáo lý đạo phật, gia đình, phật tử, hạnh phúc, phật giáo, ứng dụng giáo lý

NỘI DUNG

1. Khái niệm

1.1. Tâm linh là gì?

Tâm linh là một lĩnh vực liên hệ đến một trong bốn khía cạnh sau: Thứ nhất, tâm linh là trạng thái sâu thẳm nhất, cao cả nhất, thiêng liêng, vi diệu và hoàn hảo nhất của tâm thức; đó là sự hướng nội, đi sâu vào bản chất để nhận diện, chuyển hóa và thăng hoa tâm thức.

Thứ hai, những hiện tượng mang tính huyền bí, siêu hình, tiềm ẩn trong cuộc sống và vũ trụ, vượt ra ngoài phạm vi hiểu biết thông thường của con người.

Thứ ba, một sự hành trì đặc thù mang tính dân gian hay tôn giáo như thiền định, cầu nguyện, nghi lễ, trì chú,....

Thứ tư, một loại hiện tượng tinh thần đặc biệt như: giác quan thứ sáu, khả năng trực giác, xuất thần,... Tuy là một lĩnh vực mang tính siêu hình, vi tế, nhưng tâm linh có một ảnh hưởng rất lớn đối với nhận thức, quan điểm sống, cách hành xử, sức khỏe cũng như nhiều lĩnh vực khác trong đời sống xã hội. Chất lượng cuộc sống của cá nhân và cộng đồng tốt hay xấu đều có sự chi phối từ nhận thức và thực hành đời sống tâm linh. Ở những quốc gia có ý thức tốt và xem trọng về niềm tin tâm linh, đời sống xã hội thường được ổn định, nền luân lý đạo đức được thiết lập và duy trì vững chắc, tạo nên một động lực tích cực, quan trọng trong quá trình phát triển của quốc gia đó.

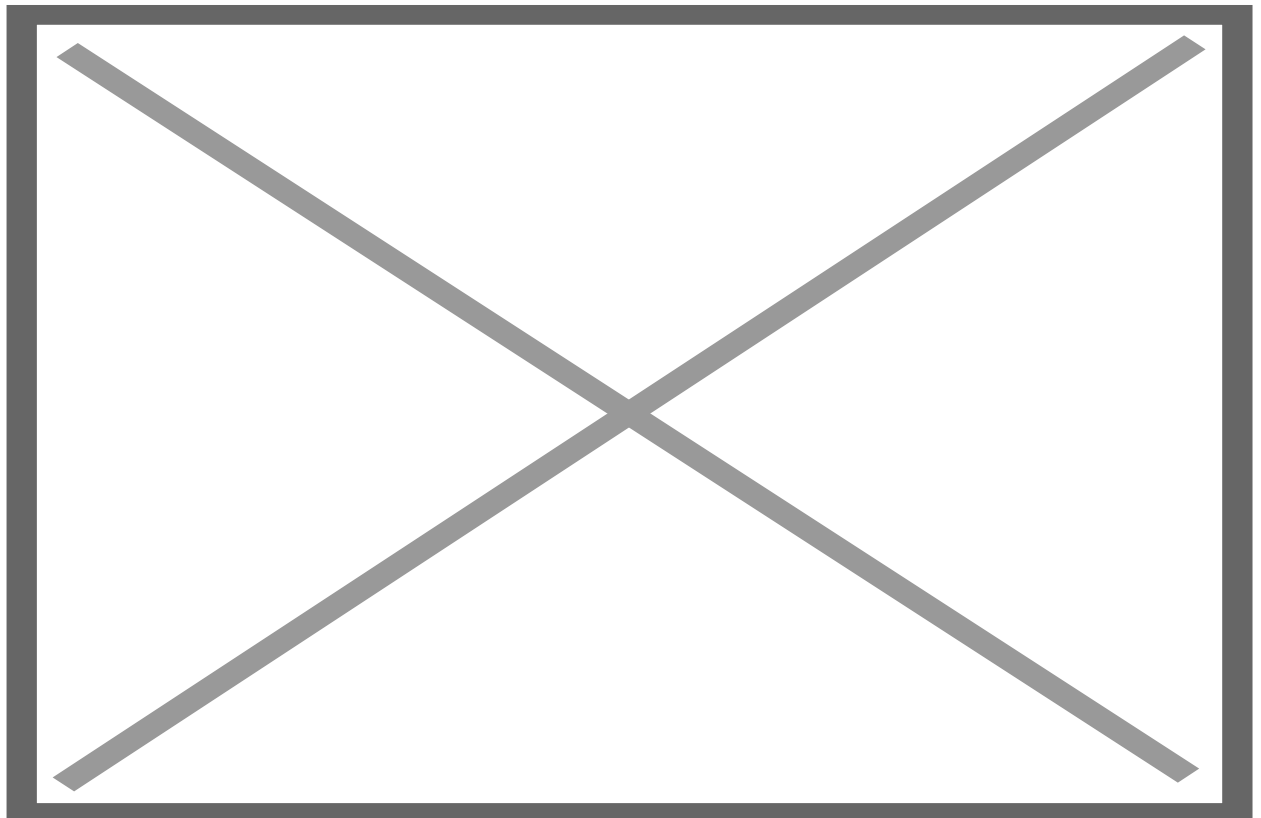
1.2 Tâm linh Phật giáo là gì?

Đối với Phật giáo, tâm linh là một vấn đề rất quan trọng trong đời sống con người. Đời sống vật chất và đời sống tinh thần chỉ giúp con người đáp ứng những nhu cầu bình thường trong đời sống thường nhật, đơn giản. Chúng chỉ mang tính chất tạm thời, chỉ chạm vào lớp vỏ bên ngoài, chưa tiếp cận vào bản chất và ý nghĩa sâu xa của sự sống. Chính đời sống tâm linh sẽ khơi mở và giúp cho mỗi hành giả hiểu được những vấn đề cốt yếu, sâu thẳm của kiếp người: Ta là ai? Mình từ đâu đến? Vì sao mình là nữ không phải là nam và ngược lại? Vì sao có những khác biệt muôn trùng trong hình dáng, tính cách, ước vọng, tâm lý, trí tuệ v.v... của mỗi người? Sau khi chết mình sẽ đi về đâu?

1.3. Bản chất của tâm linh Phật giáo

Mục đích đời sống tâm linh trong Phật giáo không phải là tìm cầu sự hiệp thông với một vị thượng đế mơ hồ, một đấng siêu nhiên viển vông phi khoa học, phi nhân quả, phi nhân tính; mà đó là một lộ trình hướng nội, tìm lại chính mình, nhận diện được trạng thái của tâm thức, thực hành các môn tu tập để chuyển hóa và thăng hoa tâm thức từ bản tính sân hận, tham cầu, mê muội, khổ đau, tuyệt vọng, phàm tục,... sang trạng thái nhân từ, rộng lượng, sáng suốt, hạnh phúc, lạc quan và thánh thiện. Để có được như thế, đức Phật khuyên mỗi chúng ta nên khởi đầu đời sống tâm linh chân chính bằng niềm tin chân chính.

[caption id="attachment_8635" align="aligncenter" width="750"]



Hội trại Gia đình Phật tử. Ảnh: St[/caption]

2. Thực trạng đời sống gia đình hiện nay

2.1. Bạo lực gia đình

Theo quy định của Luật phòng chống bạo lực gia đình (BLGD) năm 2007 đã định nghĩa về BLGD như sau: “BLGD là hành vi cố ý của thành viên gia đình gây tổn hại hoặc có khả năng gây tổn hại về thể chất, tinh thần, kinh tế đối với thành viên khác trong gia đình”[1].

“Báo cáo Điều tra quốc gia về bạo lực đối với phụ nữ ở Việt Nam năm 2019 cho thấy, cứ 03 phụ nữ thì có gần 02 phụ nữ (gần 63%) bị một hoặc hơn một hình thức bạo lực thể xác, tình dục, tinh thần và bạo lực kinh tế cũng như kiểm soát hành vi do chồng gây ra trong cuộc đời và gần 32% phụ nữ bị bạo lực hiện thời (trong 12 tháng qua)”[2].

Những số liệu thống kê trên đó và những việc bạo hành của con cái với cha mẹ, chúng ta có thể thấy sự việc đáng báo động trong đời sống hôn nhân và gia đình ngày nay.

Qua đó, chúng ta thấy bạo lực gia đình là vấn nạn của xã hội, gây nhức nhối cho nhân loại, để lại nhiều hậu quả nghiêm trọng cho con người, nhất là đối với phụ nữ, trẻ em.

Vì đâu lại xảy ra những bạo hành như thế? Và khó có thể nói hết những nguyên nhân hay những xung đột trong cuộc sống để xảy ra tình trạng đó. Tuy nhiên, ở đây chúng ta có thể biết qua vài nguyên nhân cụ thể chính như: bất bình đẳng giới; khó khăn về kinh tế; các tệ nạn như rượu chè, cờ bạc,....

Bất bình đẳng giới là một trong những vấn đề nhức nhối nhất ngày nay, dù chúng ta đang ở trong một giai đoạn văn minh của nhân loại, một vấn đề cổ cưu xưa nay mà đức Phật là người đầu tiên trên thế giới này nêu ra và phá vỡ nó. Một trong những minh chứng hùng hồn nhất về chuyện này chính là cho người nữ xuất gia và công nhận họ chứng quả không khác nam giới.

Trong Trưởng lão Ni kệ, ta tìm thấy 73 trường hợp chứng đắc A La Hán của chư Tỳ kheo ni, và hiển nhiên còn rất nhiều vị Ni đắc A La Hán chưa được kể hết. Đó là các nữ Tôn giả như Maha Pajapati Gotama (Kiều-đàm-di), Khema, Uppalavana, Kisagotami, Sona, Bhadda, Kundalakesa, Patacara, Dhammadina, Sumana, Ubiri, Subba, Siha...[3].

Việc “trọng nam khinh nữ” bắt đầu từ những định kiến, mà định kiến bắt đầu từ những tư duy sai lầm rồi dần dần trở thành một nguyên tắc của xã hội, lâu dần con người ta nghĩ rằng đó là một quy luật. Vì có những định kiến như vậy người đàn ông thường nghĩ rằng họ là trụ cột gia đình, là người tạo ra kinh tế, người nuôi gia đình nên họ thường có cái quyền la hét, chửi mắng, thậm chí đánh đập người khác khi không được như ý muốn. Từ đó gây nên những tổn thương sâu sắc không chỉ thân thể mà cả tâm hồn người phụ nữ.

Khó khăn về kinh tế cũng là một trong những nguyên nhân dẫn đến việc bạo hành gia đình, một khi gia đình lâm vào cảnh thiếu ăn thiếu mặc cũng là lúc những mâu thuẫn bắt đầu phát sinh. Trong bối cảnh xã hội hiện đại thì có mấy

ai chấp nhận “một túp lều tranh hai quả tim vàng” nữa. Khi còn vướng trên vai cơm, áo, gạo, tiền thì còn tâm trí nào cho sự ngọt ngào, lãng mạn, yêu thương... và từ đó dễ nảy sinh những lời qua tiếng lại, rồi bạo hành nếu như thiếu kiểm chế.

Một trong những vấn đề nữa là các tệ nạn xã hội như cờ bạc, rượu chè... khi đã vướng vào các tệ nạn trên thì dường như không còn lối thoát, sự nghiện ngập vào nó sẽ như sa vào bùn lầy sẽ không bao giờ có thể thoát ra, bao nhiêu tài sản cũng từ đó mà đội nón đi ra, gia đình tan nát, vợ chồng chia ly, con cái ly tán... cũng từ đây mà phát xuất.

Bạo hành gia đình còn có nhiều những nguyên nhân và gây ra không biết bao nhiêu hệ lụy, nếu các thành viên trong gia đình không biết cách để giữ gìn và tưới tẩm cho hôn nhân.

2.2. Ngoại tình

Ngoài thực trạng về việc bạo hành gia đình, thì hiện nay một vấn đề đang ảnh hưởng trực tiếp đến đời sống hạnh phúc gia đình và là điều nhức nhối cho xã hội chính là vấn đề ngoại tình.

"Theo thống kê từ Tòa án nhân dân tỉnh Bến Tre, số vụ ly hôn trên địa bàn tỉnh có xu hướng tăng lên theo từng năm. Cụ thể, năm 2014, tòa án thụ lý khoảng 3.900 vụ; năm 2015 thụ lý 4.300 vụ; năm 2016 là 4.500 vụ; năm 2017: 4.700 vụ và năm 2019 con số này tăng lên gần 5.200 vụ. Độ tuổi bình quân của các cặp vợ chồng trong các vụ ly hôn ở Bến Tre phổ biến nhất là từ 20 - 40".[4]

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến việc ngoại tình như: bất đồng quan điểm; kinh tế gia đình; xuất hiện người thứ ba; không làm chủ cảm xúc; không có nhiều thời gian dành cho nhau. Vợ chồng nếu không cùng quan điểm sống thì nguy hiểm vô cùng, có thể khi yêu nhau họ đã không quan tâm nhiều đến những chuyện đó, hoặc họ không có thời gian để tìm hiểu những điều này, bởi họ chỉ lo say sưa với những hương thơm, mật ngọt bên ngoài mà đâu biết quan điểm sống mới chính là hương liệu quý giá sau này, làm lan tỏa hạnh phúc gia đình bền lâu.

Việc xuất hiện người thứ ba, rồi không làm chủ cảm xúc và thiếu thời gian cho nhau trong bối cảnh hiện đại là việc vô cùng dễ xảy ra. Các ông chồng, bà vợ ngày nay phải đi làm, mỗi người một công việc, tính chất công việc và thời gian khác nhau dẫn đến hơi ấm dành cho nhau không còn mặn nồng và ấm áp như trước nữa.

Chính những tác nhân như thế và gánh nặng kinh tế gia đình khiến cho các đôi vợ chồng thường mệt mỏi khi ngồi cùng nhau nói chuyện, giữa họ tạo ra những khoảng cách vô hình, bởi những lo toan trong cuộc sống và dần họ tìm đến những chỗ dựa tinh thần với những ảo tưởng mộng lung, để rồi họ bị đánh mất chính mình và hạnh phúc gia đình lúc nào không biết.

2.3. Con cái bất hiếu

Ngày nay khi xã hội ngày càng văn minh, nhận thức con người ngày càng cao, thì ngược lại tình trạng con cái bất hiếu với cha mẹ lại xảy ra đến mức báo động. Đây phải chăng là báo hiệu của một giai đoạn đạo đức căn bản con người ngày càng xuống cấp. Nguyên nhân của vấn đề này lại chính là những người trong cuộc, có thể nói một trong những nguyên nhân đầu tiên để thấy chính là cha mẹ thiếu sự quan tâm dạy dỗ, không có thời gian để chăm sóc và cuối cùng để cho con cái tự do tiếp xúc với các môi trường bên ngoài không lành mạnh, để rồi dẫn đến một tình trạng con cái hoàn toàn ra khỏi vòng tay của cha mẹ, đức Phật đã từng dạy trong kinh Pháp cú:

“Chớ thân với bạn ác, Chớ thân kẻ tiểu nhân. Hãy thân người bạn lành, Hãy thân bậc thượng nhân”[5].

Trong một bối cảnh xã hội ngày nay với áp lực công việc, với những trang mạng thông tin đa phần cổ xúy bạo lực như phim ảnh, game... đã dần hình thành trong nhân cách con người nhất là trẻ em có xu hướng bạo lực, thờ ơ và ác độc, để rồi khi tính cách ấy được hình thành thì việc giáo dục của cha mẹ về đạo đức, yêu thương, bao dung, giúp đỡ sẽ không bao giờ được tiếp nhận.

Từ những nguyên nhân trên, con cái không được tiếp thu từ yêu thương và lối sống tốt, con cái trở nên bất tuân và ngỗ nghịch. Để rồi bất hiếu với chính những người sinh ra mình.

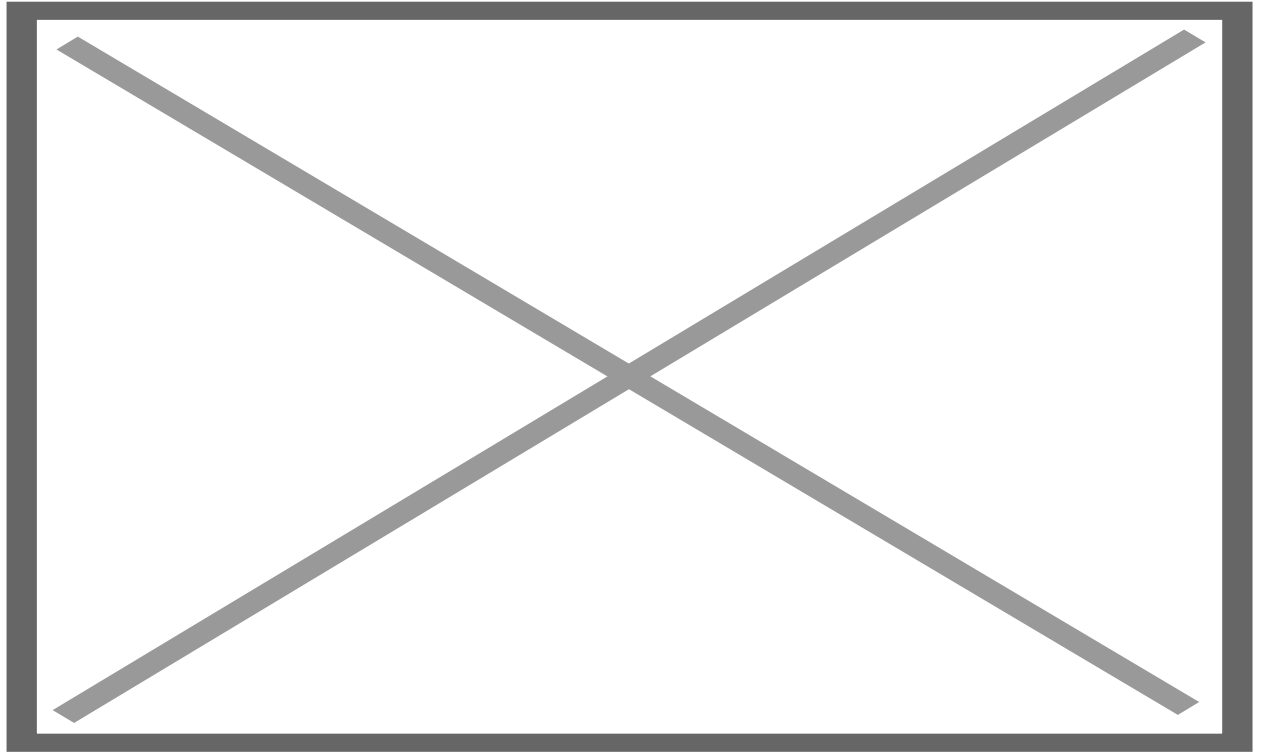
2.4. Mất truyền thông gia đình.

Truyền thông gia đình là sợi dây kết nối các thành viên trong gia đình và các thế hệ lại với nhau thông qua hành động và lời nói. Tuy nhiên, như các nguyên nhân trên đã phân tích như công việc và thời gian cộng thêm tuổi tác và khoảng cách giữa các thế hệ đã dần dần biến các thành viên như những sinh vật cộng sinh thiếu tình cảm. Trong ngôi nhà mỗi người một không gian riêng, không ai có quyền xâm phạm, mỗi người một thế giới riêng với smartphone thế giới ảo. Để rồi các cuộc gặp gỡ nhau trong gia đình mỗi người trở nên xa lạ và không biết nói gì, một sự lạnh lẽo khó hiểu và khoảng cách vô hình không lấy gì bù

đáp được.

Chính những điều đó, đã dần khiến cho nguồn hạnh phúc gia đình biến mất, hơi ấm yêu thương nguội dần, đến một lúc nào đó nó vô tâm lãnh đạm ngay chính những người thân yêu mình.

[caption id="attachment_8636" align="aligncenter" width="697"]



Ảnh: St[/caption]

3. Giải pháp tâm linh Phật giáo trong một gia đình hạnh phúc

3.1. Lắng nghe để thấu hiểu

“*Lắng nghe*” ngỡ tưởng như điều đơn giản nhưng lại không dễ dàng để thực hiện. Có câu nói mất ba năm để học nói nhưng mất cả đời để học im lặng, hay tục ngữ Việt Nam có câu “*im lặng là vàng*” điều đó có nghĩa là việc im lặng để lắng nghe nhiều hơn nói là việc không dễ làm.

Việc ôm cái “*ngã*” to bự của mình, ôm một đồng “*ngã kiến*” để rồi không bao giờ chịu cho ai bày tỏ, ai cũng thế, ai cũng cho mình là đúng cả... để rồi gia đình là một bãi chiến trường, khi có những mâu thuẫn xảy ra thì gia đình trở thành trận chiến, cho nên để có một gia đình ấm êm, hạnh phúc thì trước nhất cần phải học cách im lặng để lắng nghe.

3.1.1. Cha mẹ lắng nghe con cái

Mỗi con người là một cá thể độc lập, dù là huyết thống gia đình nhưng suy nghĩ mỗi người một khác, không ai giống ai cả. Lại thêm ngày nay có quá nhiều thứ thay đổi, đặc biệt là con cái được đi học ở trường dường như hết thời gian, khi về nhà cha mẹ cũng không có cơ hội để nói chuyện nhiều với các con do công việc của mình và bài vở của con. Nên tâm tư tình cảm của con cái nếu như cha mẹ không tinh ý thì khó mà có thể hiểu được.

Chính vì lẽ đó, cha mẹ cần phải có thời gian để lắng nghe con cái, lắng nghe để hiểu tâm tư nguyện vọng các con, lắng nghe để bầu bạn với chúng. Chúng ta không hiểu các con sẽ không thể dạy và tháo gỡ các khúc mắc trong lòng các con được. Cho nên, làm cha mẹ cần phải ngồi xuống và sẵn sàng lắng nghe các con như một người bạn thân tình.

3.1.2. Vợ chồng lắng nghe nhau

“Vợ chồng là nghĩa cả đời Ai ơi nhớ nghĩ những lời thiệt hơn”.(Ca dao)

Sự thật để nên duyên chồng vợ không phải chuyện giản thuần, mà là cả một chuỗi nhân duyên trùng điệp. Tuy nhiên, khi đã nên duyên, sống với nhau như lời thề ước, mong muốn ban đầu yêu nhau, thì ngược lại sinh ra các mâu thuẫn.

Ngày mới yêu nhau có cự cãi, có trách móc nhau không? Nếu có cũng chỉ là mắng yêu hay giận hờn vu vơ trong hạnh phúc. Nhưng khi về chung một nhà thì lại khác, đơn thuần chúng ta đã không còn tôn trọng nhau nữa. *“Kính trọng vợ, không bất kính đối với vợ; trung thành với vợ; giao quyền hành cho vợ; sắm đồ nữ trang cho vợ”*[6]. Vì không còn tôn trọng nhau nên vợ chồng không thể ngồi lại bên nhau để cùng nghe và chia sẻ cho nhau được.

Cứ nghĩ đã là vợ chồng thì sao phải kính trọng, kỳ thật kính trọng là một trong những yếu tố quan trọng để vợ chồng hạnh phúc với nhau, và chỉ có kính trọng người ta mới chịu lắng nghe người khác nói. Chính vì vậy, vợ chồng cần tôn trọng nhau để có thể lắng nghe nhau, chia sẻ những khó khăn trong cuộc sống, được như vậy thì mới hạnh phúc dài lâu được.

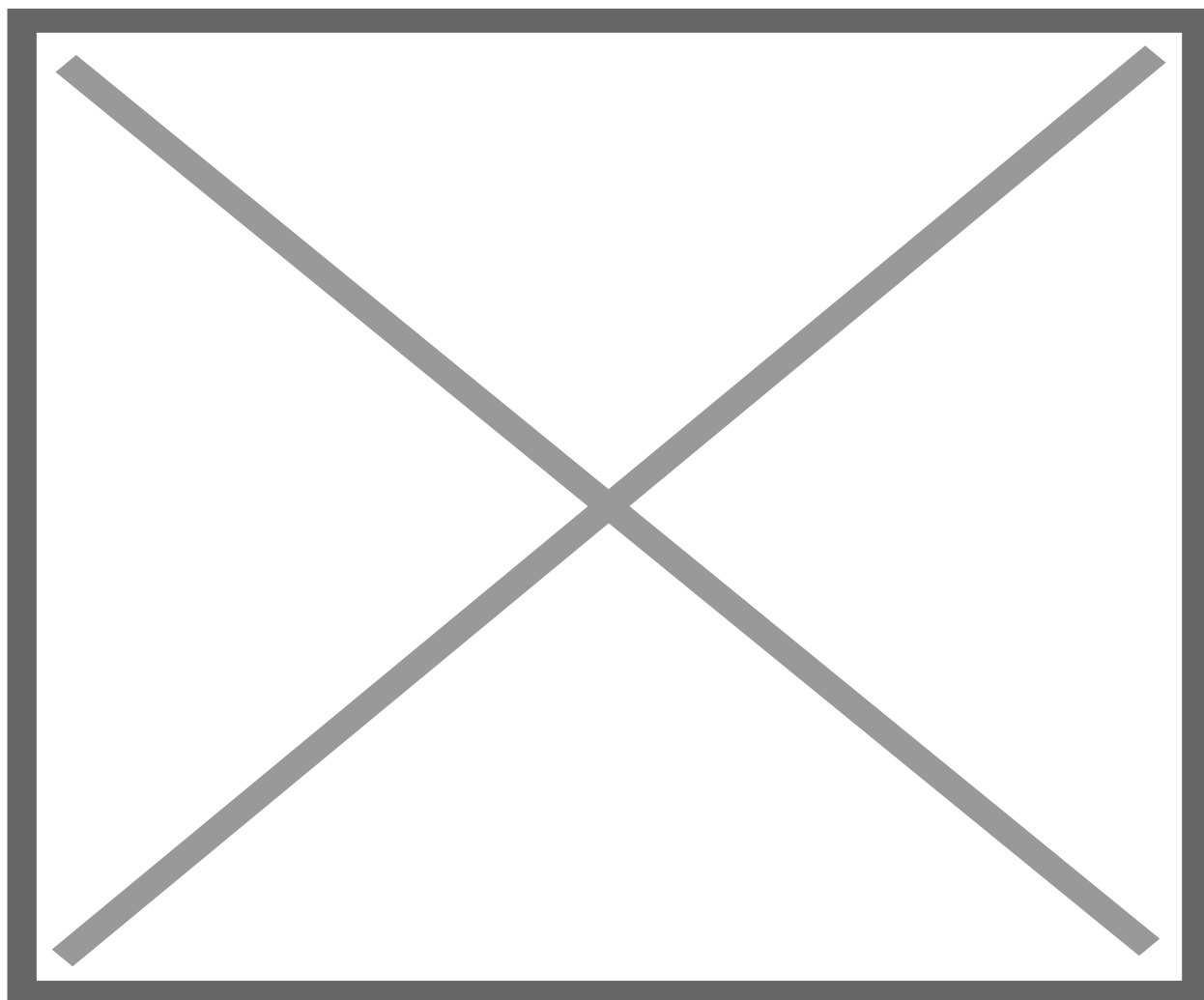
3.1.3. Con cái lắng nghe cha mẹ

Ơn sinh thành cha mẹ thì không sao mà sánh, trong kinh Vu Lan đức Phật có dạy:

“Vị có người gặp cơn đói rét Nuôi song thân dẫu hết thân này Xương nghiền thịt nát phân thân Trãi trăm ngàn kiếp ơn đây chưa đồng”[7].

Cha mẹ rất vất vả để có thể gồng gánh và mang lại hạnh phúc cho gia đình, nên cha mẹ rất mệt và khổ. Làm một người con, dù có bị cha mẹ la rầy đôi khi bị oan cũng không nên oán giận cha mẹ. Hãy lắng nghe những nỗi niềm cha mẹ, được như vậy thì mới là người con hiếu thảo.

[caption id="attachment_8637" align="aligncenter" width="793"]



Ảnh: St[/caption]

3.2. Bao dung để tha thứ

Trong cuộc đời này không một ai là không lầm lỗi cả, bao dung tha thứ cho người mình thương là một điều cần thiết để thiết lập một cuộc sống gia đình vui vẻ, an hòa dài lâu.

“Với hận diệt hận thù, Đời này không có được. Không hận diệt hận thù, Là định luật ngàn thu”[8].

Đức Phật đã dạy rõ ràng rằng ôm lòng giận sẽ không bao giờ có thể hóa giải được sự sân giận của nhau, mà chỉ có tình thương, từ bi, bao dung mới có thể hóa giải được. Quan trọng hơn lời Phật dạy là cách chúng ta đối xử với tất cả

mọi người. Nghĩa là với tất cả mọi người những người xa lạ chúng ta còn sống như vậy, lẽ nào những người thân yêu mình, mình lại không làm được sao!

Chính vì lẽ đó mà chúng ta sống trong một mái nhà nếu muốn gia đình ấm êm hạnh phúc, thì cần phải biết bao dung và tha thứ thì gia đình mới hài hòa, vui vẻ được.

3.3. Ý thức bốn phận trách nhiệm

3.3.1. Vợ chồng chung thủy

Trong kinh Giáo thọ Thi Ca La Việt thuộc Trường bộ kinh, đức Phật cũng dạy về bốn phận của người vợ đối với chồng:

“Thi hành tốt đẹp bốn phận của mình, khéo tiếp đón bà con, chung thủy với chồng, khéo gìn giữ tài sản của chồng, khéo léo và nhanh nhẹn làm mọi công việc”[9]. Còn bốn phận của người chồng đối với vợ thì: *“Kính trọng vợ, không bắt kính đối với vợ; trung thành với vợ; giao quyền hành cho vợ; sắm đồ nữ trang cho vợ”*[10].

Trong kinh Tăng Chi bộ, phẩm Năm pháp, bài kinh Người gia chủ, đức Phật đã khuyên bảo những người con gái sắp về nhà chồng rằng: Phải kính trọng và thương yêu chồng, kính trọng và đối xử hòa nhã với cha mẹ chồng, kính trọng những người mà chồng mình kính trọng; lo chu toàn công việc trong gia đình chồng, phải thông thạo các việc thuộc nữ công gia chánh; biết quản lý và sắp đặt công việc nhà, quan tâm đến những người làm công trong nhà, phân chia công việc phù hợp cho họ; không nên nuôi dưỡng những ý nghĩ chống lại chồng, không nên thô lỗ, độc ác, cay nghiệt đối với chồng, không nên tiêu xài hoang phí, bảo vệ và tiết kiệm tài sản mà chồng đã kiếm được; luôn luôn ân cần và trong sáng cả trong tâm tưởng lẫn trong hành động, chung thủy với chồng và không được ngoại tình trong tư tưởng cũng như trong hành động; tế nhị trong lời nói và lễ phép trong hành động, tử tế và siêng năng trong công việc; luôn quan tâm chăm sóc cho chồng, biết dịu dàng, bình tĩnh và thấu hiểu chồng, chia sẻ hoặc động viên, khuyên bảo chồng khi cần thiết. Đồng thời, đức Phật còn khuyên các cô gái nên tìm hiểu kỹ về chồng, biết tính cách, hành động, tính khí của chồng, sẵn sàng giúp đỡ, cộng tác với chồng trong mọi công việc. Cùng với những lời khuyên dành cho người nữ, đức Phật còn nhấn mạnh rằng, người nữ đóng vai trò rất quan trọng trong gia đình. Sự an vui, hạnh phúc và hòa thuận trong gia đình là phần lớn phụ thuộc vào người phụ nữ.

Trong đời sống hôn nhân gia đình, theo đức Phật, người chồng thường mong muốn ở người vợ những đức tính như: tình thương yêu, sự ân cần, có bốn phận

với gia đình, chung thủy, biết chăm sóc con cái, biết tiết kiệm, chăm lo các bữa ăn cho gia đình, an ủi và xoa dịu chồng mỗi khi chồng không vui, và dễ thương trong mọi việc. Ngược lại, người vợ cũng thường mong muốn ở người chồng những đức tính như: dịu dàng, nhã nhặn, thân thiện, sự bảo đảm an toàn, công bằng, chung thủy, trung thực, có những mối quan hệ bạn bè tốt, ủng hộ về đạo đức và kinh Tăng Chi, đức Phật dạy có 4 cặp vợ chồng chung sống: “*Đê tiện nam sống chung với đê tiện nữ. Đê tiện nam sống chung với thiên nữ. Thiên nam sống chung với đê tiện nữ và thiên nam sống chung với thiên nữ*”[11]. Trong bối cảnh xã hội phát triển, khi xu thế ly hôn, đổ vỡ hạnh phúc gia đình ngày một gia tăng như hiện nay, trong nhiều nguyên nhân dẫn đến vợ chồng bất hòa, gia đình ly tan, nguyên nhân chính yếu đó là sự thiếu chung thủy của vợ hoặc chồng. Nếu như cả vợ và chồng đều giữ gìn không tà hạnh, tức là chung thủy với người hôn phối của mình, không có quan hệ bất chính với những người khác, thì sẽ không xảy ra tình trạng ghen tuông, dẫn đến ly thân, ly dị, để rồi vợ chồng chia ly, gia đình chia rẽ, con cái khổ đau và nhiều hệ lụy khác nữa. Sử dụng các chất gây nghiện và thiếu trung thực cũng là một trong những nguyên nhân quan trọng dẫn đến đánh mất hạnh phúc gia đình, thiết nghĩ sự tu tập theo lời Phật dạy như trên để hàn gắn những tổn thương, giữ gìn hạnh phúc gia đình là cẩm nang không thể thiếu đối với mọi người, nhất là những người con Phật.

3.3.2. Bốn phận con cái hiếu thảo với cha mẹ

Phàm người con cũng phải có trách nhiệm đạo đức đối với hai đấng sinh thành ra mình, nuôi nấng mình trưởng thành và trở nên hữu dụng cho bản thân và xã hội. Sự hiếu thảo của người con như vậy được trình bày qua năm trách nhiệm đạo đức sau đây: *Có năm trường hợp người con phải phụng dưỡng cha mẹ, đó là: 1) Cung phụng cha mẹ không để thiếu thốn; 2) Làm tròn bốn phận đối với cha mẹ; 3) Giữ gìn danh dự và truyền thống gia đình; 4) Bảo vệ tài sản thừa tự cha mẹ cho; và 5) Lo chu toàn tang lễ của cha mẹ đúng pháp*[12].

Cha mẹ là bậc sinh thành, ơn cao như núi chính vì lẽ đó mà cần phải có bốn phận, trách nhiệm với cha mẹ, ngoài đạo đức căn bản làm người ra thì đó còn là phúc báo của chính bản thân mình.

3.3.3. Bốn phận cha mẹ đối với con cái

Con cái mình sinh ra, là sản phẩm của yêu thương, là kết tinh của sự hòa hợp, hi vọng của cha mẹ. Chính vì lẽ đó làm cha mẹ ngoài việc phải nuôi dưỡng thể xác, thì phải giáo dục về tinh thần, học thức và đạo đức nhân phẩm. Phải hướng dẫn con cái thành người lương thiện, sống yêu thương và chia sẻ, hướng dẫn

các con chọn nghề nhân đức, chọn vợ gả chồng chọn chỗ hiền lương... chính những điều đó sẽ làm cho con cái có một tương lai tươi sáng, an ổn và hạnh phúc, cả trong đời này và đời sau.

4. Thiết lập nếp sống gia đình tâm linh theo Phật giáo

4.1. Gia đình phật tử

Ở đây dùng từ “*gia đình phật tử*” đúng với nghĩa đơn thuần nhất là một gia đình mà tất cả thành viên đều là phật tử, quy y và tu tập theo giáo lý Phật. Hiện trạng Phật giáo từ xưa đến nay trong hàng cư sĩ luôn có một trở ngại lớn là người trong gia đình ít có gia đình nào tất cả đều là phật tử cả, nên thường xảy ra những mâu thuẫn và khó khăn cho những người khi đến chùa và học tu. Chính vì lẽ đó, việc hướng dẫn dìu dắt các thành viên trong gia đình quy y là một việc làm vô cùng cấp thiết, để thiết lập một gia đình hạnh phúc và vui vẻ.

4.2. Thời khóa tụng kinh, ngồi thiền gia đình

Dẫu biết rằng ngày nay cuộc sống bận bịu và chạy đua với thời gian, nhưng là một người phật tử cần nhận chân đầu là hạnh phúc thật sự. Các thời kinh, ngồi Thiền không chỉ là cơ hội thanh lọc thân tâm cho chính mình, gia đình mà còn là cơ hội để các thành viên ngồi lại bên nhau, thở, an trú trong chính pháp lạc mang lại.

Các thành viên trong gia đình nên ấn định một thời gian trong ngày để có thể cùng tụng kinh, thiền tập. Khi gia đình có thể cùng chung sống trong chính pháp, thì hạnh phúc sẽ lan tỏa, dễ dàng thấu hiểu và yêu thương lẫn nhau.

4.3. Cùng học và nghiên cứu Phật pháp

Cùng học và nghiên cứu là cơ hội để khích lệ lẫn nhau tu học và tìm hiểu giáo pháp, kỳ thật đây là một phương tiện để gia đình có cơ hội nhiều hơn, để cùng ngồi bên nhau và trò chuyện. Việc khích lệ học Phật một mặt giúp trau dồi kiến thức, mặt khác sẽ là phương pháp hữu hiệu để gia đình có thể hiểu nhau hơn khi trao đổi, bàn luận.

Đồng thời việc này cũng tạo nên một sân chơi cho chính gia đình, thay vì chơi game, làm việc riêng, xem phim, lướt web... thì tạo nên một sân chơi học Phật trong gia đình, chính là một phương pháp tuyệt vời, mà bốn phận là người con

Phật trong gia đình phải tạo mọi phương tiện khéo léo để gia đình cùng học Phật.

4.4. Giữ gìn mâm cơm gia đình

Mâm cơm gia đình là một nét đẹp văn hóa dân tộc Việt Nam, ngoài việc ăn cơm cùng nhau, thông qua bữa cơm còn chứa đựng các ý nghĩa vô cùng sâu sắc và giá trị.

Khi được ngồi cùng nhau ăn cơm, các thành viên có cơ hội nhiều hơn để trò chuyện, chia sẻ các câu chuyện bên lề cuộc sống, để hòa đồng và vui vẻ. Bên cạnh đó, các thế hệ trong nhà cùng ngồi lại, cùng gấp đồ ăn cho nhau, cùng chia sẻ yêu thương qua những lời nói, cái nhìn và cử chỉ.

Mâm cơm gia đình sẽ khiến cả nhà đoàn tụ là nếp sống văn hóa lâu đời, các thế hệ ngồi cùng nhau, đạo lý kính trên nhường dưới được thiết lập, qua đó giếng mối đạo đức được giữ gìn.

4.5. Ngồi lại, lắng nghe và chia sẻ

Ngày nay, việc gia đình ngồi lại bên nhau trò chuyện vui vẻ là một việc không tưởng. Có quá nhiều lý do để bao biện cho việc đó, tuy nhiên cũng không ngoài lý do chính là những người trụ cột trong gia đình không ý thức được giá trị hạnh phúc của một gia đình, quan niệm sai về hạnh phúc, tổ ấm. Hoặc mãi mê với cơm, áo, gạo, tiền mà quên mất, những thứ đó quan trọng thật nhưng nó chưa phải là chất liệu chính của hạnh phúc. Gia đình cần phải có thời gian ngồi lại bên nhau vào cuối tuần, ấn định thời gian chung cho gia đình, có thể cùng xem một bộ phim ý nghĩa, cùng ăn bánh, uống trà, nói chuyện, để chia sẻ những chuyện vui, buồn. Qua đó thiết lập sợi dây truyền thông giữa các thành viên, tạo nên sự gần gũi, thân thiết và ấm áp gia đình.

Nếu tất cả người đệ tử Phật biết áp dụng những lời dạy của Phật, thì ngay tại cuộc đời ngắn ngủi này con người ta vẫn tìm thấy hạnh phúc ngay chính phút giây hiện tại. Có một cuộc sống vui vẻ thanh thoi, ngay đời này và đời sau nữa.

KẾT LUẬN

Đời sống tâm linh Phật giáo không thể thiếu trong mỗi gia đình, tuy nhiên để đạt được sự hạnh phúc đó người học Phật phải biết ứng dụng Phật pháp vào trong đời sống. Công phu này, tự mỗi người thực hành theo lời Phật dạy, như là: thọ trì Tam quy và Ngũ giới. Trên căn bản giới luật, chúng ta biết dừng lại mỗi

khi nóng giận, thay vì quát mắng chồng con thì giờ đây sẽ có phần kiểm chế, chọn lọc. Trong mỗi câu từ sẽ có chất liệu từ bi được thốt ra theo tinh thần Phật dạy, điều này sẽ làm cho người đối diện cảm thấy nhẹ nhàng, hưởng ứng sự đề nghị của ta. Người chồng khi thực hành tâm linh theo lời Phật dạy, sẽ cảm nhận nỗi khó khăn của vợ mình khi phải bộn bề với công việc nội trợ, rồi còn phải dạy dỗ con cái...Như thế người chồng sẽ làm hết chức năng của mình trong việc quán xuyến công việc nặng nhọc thay cho vợ con. Và khi cảm nhận được tâm linh Phật pháp, người con sẽ trân quý tình cảm của cha mẹ, không dám phá phách ngỗ nghịch, bỏ học, rong chơi cùng bạn bè mà ngược lại sẽ cố gắng học hành để không làm buồn lòng cha mẹ.

Vai trò tâm linh của Phật giáo thông qua từ bi và trí tuệ sẽ giải quyết những vấn đề nan giải trong xã hội hiện nay, nếu mọi người biết đánh giá đúng bản chất của nó và việc còn lại là thực hành, chứ không phải chỉ biết bàn luận suông những giáo lý cao siêu mà mình tâm đắc. Và khi đã cảm nhận sự bình an mà công phu thực hành từ giáo lý Phật dạy, việc còn lại là ta phải nhân rộng phương thức trên cho mọi người cùng hưởng ứng để thực hành. Được vậy thì ta đã góp phần xây dựng cảnh giới Ta bà hiện tại này đầy an vui và phúc báo.

Thích Tâm Ý - Học viên Thạc sĩ Khóa III, Học viện PGVN tại Tp.HCM

----- CHÚ THÍCH: [1] <https://luatminhkhue.vn/hanh-vi-bao-luc-trong-gia-dinh-se-bi-xu-phat-the-nao-.aspx>. Truy cập: 05/01/2021. [2] <https://vietnam.unfpa.org/vi/publications>. Truy cập: 26/1/2021. [3] Thích Giác Toàn, Phật giáo và bình đẳng giới, <https://phatgiao.org.vn/phat-giao-va-binh-dang-gioi-d34155.html>. Truy cập 27/1/2021. [4] <https://vovgiaothong.vn/ly-hon-tang-vot-ngam-ve-van-hoa-ung-xu-gia-dinh-bai-2-do-vo-do-bat-dong-quan-diem-hay-thieu-ky-nang-song>. Truy cập 26/1/2021. [5] Kinh Pháp Cú số 78. [6] ĐTKVN, Trường Bộ II, kinh Giáo Thọ Thi Ca La Việt, VNCPHVN ấn hành, 1991, tr.544. [7] HT.Thích Huệ Đăng, Kinh Vu Lan, Nxb.Hồng Đức, 2016, tr.42. [8] Kinh Pháp Cú số 5. [9] ĐTKVN, Trường Bộ II, Kinh Giáo thọ Thi Ca La Việt, VNCPHVN ấn hành, 1991, tr.543. [10] Sđd, tr. 544 [11] ĐTKVN, Tăng Chi Bộ I, chương 4, phẩm Nguồn sinh phước, phần Sống chung, VNCPHVN ấn hành, 1996, tr. 661. [12] HT. Thích Minh Châu, Trường Bộ II, Kinh Giáo Thọ Ca-Thi-la-Việt, Nxb, Tôn Giáo, 2016, tr. 627-628.

THƯ MỤC THAM KHẢO

1. ĐTKVN, Trường Bộ II, “Kinh Giáo thọ Thi Ca La Việt”, VNCPHVN ấn hành, 1991.
2. ĐTKVN, Tăng Chi Bộ I, chương 4, phẩm Nguồn sinh phước, VNCPHVN ấn hành, 1996.
3. Thích Minh Châu, Kinh Tăng Chi Bộ I, Chương II, Nxb.TG, 2016.
4. Thích Minh Châu, Kinh Tăng Chi Bộ II, chương VI, Nxb.TG, 2016.
- 5.

Thích Minh Châu dịch, *Tiểu Bộ I, Kinh Điềm Lành*, Nxb.TG, 1999. 6. *Kinh Pháp cú* số 5, 78. 7. Thích Huệ Đăng, *Kinh Vu Lan*, Nxb.Hồng Đức, 2016. 8. Thích Giác Toàn, *Phật giáo và bình đẳng giới*, <https://phatgiao.org.vn/phat-giao-va-binh-dang-gioi-d34155.html>. Truy cập 27/1/2021. 9. <https://vietnam.unfpa.org/vi/publications>. Truy cập: 26/1/2021. 10. <https://vovgiaothong.vn/ly-hon-tang-vot-ngam-ve-van-hoa-ung-xu-gia-dinh-bai-2-do-vo-do-bat-dong-quan-diem-hay-thieu-ky-nang-song>. Truy cập: 26/1/2021. 11. [https://luatminhkhue.vn/hanh-vi-bao-luc-trong-gia-dinh-se-bi-xu-phat-the-nao--.aspx](https://luatminhkhue.vn/hanh-vi-bao-luc-trong-gia-dinh-se-bi-xu-phat-the-nao-.aspx). Truy cập: 05/01/2021.