

VẤN ĐỀ XÂY DỰNG GIA ĐÌNH HẠNH PHÚC THEO QUAN ĐIỂM PHẬT GIÁO - PHƯƠNG CÁCH GIÁO DỤC, CHUYÊN HÓA ĐƠN GIẢN, TÍCH CỰC LÀ BÀI HỌC THỰC TẾ TRONG CUỘC SỐNG.

Dương Hiếu Đầu

Công Đoàn Khoa Khoa Học Tự Nhiên

Gia đình hạnh phúc là mơ ước chung của mọi người, tuy nhiên có nhiều quan điểm khác nhau về một gia đình hạnh phúc trong đó do ham muốn cá nhân đã làm cho con người phải đau khổ khi đi tìm sự hạnh phúc trong cuộc sống gia đình. Trong tham luận này, chúng tôi trình bày quan điểm Phật giáo về xây dựng gia đình hạnh phúc thông qua những biện pháp cụ thể được trích dẫn từ lời dạy của Đức Phật Thích Ca để qua đó có thể cải thiện những quan hệ xã hội và gia đình thực tế ở nước ta hiện nay, góp phần xây dựng cuộc sống gia đình tốt hơn, xã hội văn minh hơn và làm giảm đáng kể các vấn nạn bạo hành gia đình hiện nay.

1- Quan điểm chung về gia đình và hạnh phúc gia đình

Gia đình được hiểu rộng là “nơi gia quyến đoàn tụ cùng nhau” – đó là đơn vị cơ bản hình thành nên xã hội. Gia đình là một tập thể những người cùng chung sống, gắn bó với nhau qua những mối quan hệ tình cảm, hôn nhân, nuôi dưỡng, hay giáo dục. Những người trong gia đình có thể có liên quan đến nhau về huyết thống hoặc không. Các nhà giáo dục học thường so sánh “gia đình” như là cái nền, cái móng, cho mái nhà xã hội rộng lớn. Khi nền móng đủ tốt, vững chắc – kiên cố - thì căn nhà sẽ bền vững, không lo bị sụp đổ, gây nhiều tác hại cho mọi người [1].

Quan niệm về hạnh phúc gia đình của mỗi người, mỗi dân tộc, mỗi tầng lớp khác nhau nói chung rất khác nhau. Trong xã hội ngày nay, đa số cho rằng một gia đình hạnh phúc cần có điều kiện vật chất đầy đủ, thậm chí là giàu sang. Ngược lại, cũng có số đông cho rằng một gia đình hạnh phúc không nhất thiết phải có kinh tế tài chính cao mà chỉ cần mọi người trong gia đình biết yêu thương nhau, lo lắng, chăm sóc và chia sẻ nghĩa vụ, tình cảm, ý nghĩ cho nhau là đủ đầy hạnh phúc. Thực ra cả hai quan niệm đều đúng cả, chỉ là để có được hạnh phúc như thế, mỗi thành viên trong gia đình sẽ phải phấn đấu và thực hiện nó như thế nào. Nếu gom lại các quan niệm trên, khái niệm hạnh phúc gia đình có thể phát biểu như sau: Một gia đình

đáp ứng đủ các điều kiện vật chất (ăn, ở và mặc) và các điều kiện tinh thần (vui vẻ, gắn kết, yêu thương) để bản thân mỗi người trong gia đình đều cảm thấy hạnh phúc, tràn đầy năng lượng, tự tin thì đó là gia đình hạnh phúc. Như vậy chỉ cần có cảm nhận được sự đầy đủ mà gia đình đáp ứng được cho mọi thành viên thì gia đình đó đang thật sự hạnh phúc [2].

Các mối quan hệ chính trong một gia đình là quan hệ giữa chồng và vợ, giữa ông bà cha mẹ và con cháu, giữa anh chị em với nhau. Ngoài trách nhiệm đối với bản thân, mọi thành viên trong gia đình đều có trách nhiệm đối với những thành viên khác và có trách nhiệm xây dựng, phát triển cuộc sống chung của gia đình. Khi gia đình được xây dựng và phát triển ổn định, bền vững thì xã hội, quốc gia mới hưng thịnh. Vì thế vai trò của mọi cá nhân trong việc nỗ lực xây dựng gia đình vô cùng quan trọng.



Một gia đình yêu thương và chăm sóc cho nhau thật hạnh phúc

Việt Nam chúng ta có phải là một mái nhà hạnh phúc hay không? Trong năm 2018, Việt Nam được xếp thứ 95 trong bảng xếp hạng 156 quốc gia của Báo cáo Hạnh phúc Thế giới 2018. Singapore là nước hạnh phúc nhất ở khu vực Đông Nam Á và được xếp thứ 34 toàn cầu. Báo cáo Chỉ số hạnh phúc năm 2020 của Liên hợp quốc cho thấy Việt Nam đã vươn lên chiếm vị trí thứ 83. Như vậy thứ bậc của Việt

Nam đã tăng lên đáng kể so với năm 2018. Được biết Báo cáo Hạnh phúc Thế giới được biên soạn hàng năm bởi Mạng lưới Giải pháp phát triển bền vững của Liên Hợp Quốc (UN Sustainable Development Solutions Network). Trong đó tiêu chí hạnh phúc dựa vào 6 chỉ số hạnh phúc, bao gồm: thu nhập, tự do, tin tưởng, tuổi thọ, hỗ trợ xã hội và sự hào phóng. Mỗi tiêu chí trên được đánh giá trên thang điểm từ 0 đến 10, được theo dõi liên tục và so sánh với các quốc gia khác [3].

Tuy nhiên đó là cái nhìn từ bên ngoài, trong thực tế đời sống Việt Nam “cái nền móng gia đình” tối quan trọng đó đang có vấn đề. Hay nói rõ hơn đang là “một vấn nạn”, bởi nó đang có những biểu hiện lung lay, gặp sự cố xấu, có thể tan rã đau lòng, làm suy thoái đạo đức, tạo sự bất an trong xã hội.

Khi xã hội ngày càng phát triển, khoa học kỹ thuật tiến bộ nhanh chóng đòi hỏi đời sống con người phải chạy đua và “dính mắc” vào nhiều nhu cầu, nhiều ham muốn, cám dỗ đa dạng, luôn thay đổi. Bám theo “nhịp sống thời đại”, nhiều người (nhất là người trẻ tuổi) không còn thời gian để dành cho người thân chung quanh. Thậm chí cho chính bản thân mình. Như thế hiện trạng gia đình sẽ thế nào? Con cái dần dần sống xa rời cha mẹ, không làm tròn bổn phận hiếu thảo trong gia đình, quên lãng đáng sinh thành. Xấu hơn nữa, có kẻ còn cư xử thô bạo, vô lễ, bất nhân đối ông bà, cha mẹ chỉ vì những lợi ích cá nhân, ham muốn ngông cuồng; hay do quyền lợi bản thân.... Lối sống như thế tiếp tục cho các thế hệ sau, các thế hệ con – cháu [4] điều này đáng để cho tất cả chúng ta nhiều suy ngẫm.

Trong mái gia đình, mối quan hệ quan trọng cần phải đề cập là “quan hệ giữa chồng – vợ” (và vợ đối với chồng). Mối quan hệ này có thể coi là nền tảng của hạnh phúc gia đình, bởi vì, sợi dây nghĩa tình này có một mối liên kết chặt chẽ với tất cả những thành viên khác. Người phụ nữ ngày nay đã được xã hội trả lại sự bình đẳng, họ đã chứng tỏ có đầy đủ năng lực, trí tuệ, để được hưởng quyền lợi thiêng liêng ấy. Vì vậy, mối quan hệ giữa “chồng/vợ” phải được thay đổi cho phù hợp với đời sống mới. Tuy nhiên, trong nhiều gia đình – vẫn còn đang duy trì, níu giữ mọi quyền lực vào tay người chồng. Do tư tưởng lạc hậu ấy – người chồng đã có lối hành xử độc tài, thô bạo; không tôn trọng đối với người bạn đời của mình và cả với con cái – dẫn tới bao lực gia đình, rối loạn, khổ đau và tan rã ! Bên cạnh đó, cũng cần nói thêm về sự “lạm dụng” quyền bình đẳng để người vợ trở nên kiêu căng; thiếu thủy chung và sau cùng là sự “không biết đủ” trong sinh hoạt thường nhật của người vợ. Tất cả các

nguyên nhân ấy cũng đã đem lại bao thảm cảnh cho “mái ấm gia đình” phải ly tán, chia lìa – để lại tác hại lâu dài cho con, cháu sau này...

2- Cải thiện gia đình hạnh phúc - Theo giải pháp của Phật Giáo

Khi còn tại thế, Đức Phật cũng rất quan tâm về mối quan hệ trong gia đình và Người đã có nhiều lần khuyến dạy (ghi chép trong các tạng kinh) về cách cư xử của các con đối với cha mẹ (và ngược lại); của vợ đối với chồng (và ngược lại); của chủ với người giúp việc (và ngược lại). Đức Phật đã chỉ dạy, hướng dẫn tường tận, thấu đáo để đem lại cho mọi người, mọi gia đình một giá trị hạnh phúc đích thực đầy trí tuệ và đạo hạnh. Có thể khẳng định sự chung thủy, biết nhường nhịn, cảm thông và biết tha thứ cho nhau là bí quyết dẫn đến hạnh phúc gia đình dài lâu. Thành thật không gian dối là một đức tính tốt đẹp luôn giúp vợ chồng biết thương yêu, tin tưởng lẫn nhau và gắn bó với nhau lâu dài.

Trong tất cả giáo lý của đạo Phật – luôn hàm chứa một năng lực chuyển hóa giáo dục rất sâu sắc, mạnh mẽ. Triết lý của đạo Phật cụ thể là trong ‘ngũ giới cấm’ có thể xem là kim chỉ nam để giải quyết cho mọi vấn nạn về con người, về đời sống mà nhân loại cần phải hiểu rõ và thực hành thường xuyên để xây dựng hạnh phúc gia đình chân chính bền vững.

Sau đây tôi xin tóm lược vài phương cách giáo dục, chuyển hóa đơn giản nhưng tích cực từ những lời Đức Phật đã dạy như sau [1]:

Thứ nhất: Dù là Phật tử tại gia hay xuất gia; dù là bậc Thánh hay chư Phật, Bồ Tát đều phải có bổn phận đền ơn cha mẹ. Vì Tâm Hiếu là Tâm Phật”. Ngài kết luận: “người nào muốn đạt đến cứu cánh Phật đạo – người ấy phải tuyệt đối hiếu kính cha mẹ”. Như vậy, trước khi là người Phật tử thì họ phải là một người con hiếu thảo, một người cháu ngoan hiền. Nói cách khác, từ nhỏ Phật tử đã được giáo dục, rèn luyện để trở thành một người con hiếu đạo, để có thái độ ứng xử và giải quyết mọi quan hệ trong gia đình, ngoài xã hội một cách tốt đẹp.

Thứ hai: Vì mỗi người đều bình đẳng và luôn có “Phật tánh”, không phân biệt nam – nữ, già trẻ, giàu – nghèo. Do vậy, sự “tôn trọng lẫn nhau” là điều cần thiết – và là điều Đức Phật đã nhiều lần khuyến dạy. Mỗi hành động trong mối quan hệ (nói chung) nếu thiếu sự “tôn trọng” là thể hiện sự khiếm nhã; sẽ tự mình đánh mất sự

tôn trọng ở người khác. Nếu không còn sự sẻ chia, cảm thông và tình yêu thương, thì tất cả các mối quan hệ sẽ trở nên hờ hững và vô cảm.



Giáo dục triết lý Phật giáo từ thời thơ bé

Thứ ba: Phải thường xuyên rèn luyện và giữ tâm được thanh tịnh, trong sáng. Khi ý thanh tịnh thì thân không có hành vi thô bạo, miệng không nói lời thô lậu, ý nghĩ không điên đảo, mê muội – thì mọi mối quan hệ giữa Ta và Người luôn luôn êm đẹp, thấm thiết. Ba nghiệp là Thân – Khẩu – Ý luôn được giữ thanh tịnh sẽ đưa mọi người tiến xa hơn trên bước đường thiết lập sự an lạc vĩnh hằng.

Thứ tư: Từng bước hình thành “Tứ Vô Lượng” cụ thể là Từ, Bi, Hỷ, Xả. Bốn nội dung trên được gọi là “vô lượng” vì nó rộng lớn, bao la – bao gồm tất cả các mối quan hệ xã hội. Sống trong cõi đời là để được chia sẻ yêu thương, để mở rộng tấm lòng nhân ái với mọi người. Chỉ có tình yêu thương chân chính mới giúp chúng ta sống gần gũi và biết chia sẻ, cảm thông, bằng trái tim chân tình không vụ lợi. Thế nên khi “Tứ Vô Lượng” đã hình thành trong mỗi người thì sẽ làm giảm bớt đáng kể nỗi khổ đau, phiền não, chấp trước, đố kỵ trong các mối quan hệ gia đình và ngoài xã hội.

Thứ năm: Những lời Đức Phật đã giảng dạy trong các tạng kinh – đều luôn hàm chứa một sự chuyển hóa, giáo dục tích cực cho một cuộc sống hạnh phúc, an lạc. Do vậy, sự hiểu biết thêm về giáo lý đạo Phật sẽ góp phần củng cố, xây dựng

cho triết lý sống của mỗi người thêm phong phú – vững chắc trước mọi biến động theo xu hướng thời đại. Gần gũi và cần thiết cho việc giải quyết các “vấn nạn” trong gia đình hiện nay là các thuyết giảng về: Nhân – Quả; Nghiệp báo; Nhân duyên; “Tam thánh đế” (Khổ - Vô thường – Vô ngã) ... sẽ giúp ích rất nhiều cho mọi người với ý thức chuyển hóa tư tưởng đạo đức lối sống theo ý nghĩa thiêng liêng cao quý.

3- Công việc cụ thể cần làm để duy trì một gia đình hạnh phúc

Tăng cường sẻ chia: Đức Phật thường dạy rằng, cho đi rồi sẽ nhận lại, chẳng ai thiệt thòi cả khi cho đi, nhất là cho người thân trong gia đình. Vì vậy hãy tăng cường chia sẻ với những người thân trong gia đình, đặc biệt là những người phụ nữ vốn tâm lý nhạy cảm, hãy chia sẻ với họ nhiều hơn.

Tôn trọng lẫn nhau: Theo Đức Phật thì tôn trọng tạo nên niềm tin của mọi người dành cho nhau. Vì thế đừng vì một phút nóng nảy mà đánh mất sự tôn trọng dành cho đối phương, đổi lại là sự bất tín dành cho bản thân mình. Mỗi người đều có suy nghĩ và phương hướng khác nhau, đừng vì bản thân khác với mọi người mà không tôn trọng người ấy. Không chỉ những người có vai vế thấp cần tôn trọng người lớn tuổi, mà bậc trưởng bối cũng hãy thật tôn trọng con trẻ trong nhà.

Dành thời gian cho nhau: Bạn có nhận ra khi khó khăn hoạn nạn, chính gia đình là người ở bên bạn chứ chẳng phải bạn thân hay đồng nghiệp? Lúc ốm đau bệnh tật cũng là những người trong gia đình một tay chăm sóc bạn? Vì vậy mỗi ngày hãy dành nhiều thời gian hơn cho gia đình của mình. Thêm vào đó một chút quan tâm, một chút sẻ chia, gia đình bạn sẽ là một gia đình hạnh phúc hoàn hảo.

Yêu thương nhiều hơn: Dĩ nhiên rồi, chẳng đâu bằng nhà của mình cả. Tình yêu là nền tảng của một gia đình hạnh phúc. Tình yêu giúp bạn vượt qua mọi thách thức. Vì vậy hãy dành tình yêu cho gia đình mỗi ngày, chỉ thông qua những việc làm nhỏ nhoi như hỏi thăm sức khỏe, chuẩn bị món ăn ngon, hỏi thăm tình hình trong ngày,...

Làm tròn nghĩa vụ, bổn phận của mình: Dù bạn là ai trong gia đình cũng đều sẽ đóng một vai trò rất quan trọng, là đầu mối tương tác với những người khác trong gia đình như một đầu mối mắt xích quan trọng. Đức Phật cũng dạy rằng hoàn thành nghĩa vụ bản thân đối với gia đình cũng là hoàn thành nghĩa vụ đối với cộng đồng và xã hội, bởi gia đình là một chỉnh thể xã hội thu nhỏ. Vậy nên đừng để mắt xích quan trọng là bạn bị đứt rời nhé!

Kết luận

Như vậy, Giáo lý Phật giáo đã đem đến cho nhân loại những phương thức sống đẹp, sống thiện, sống chân thành và sống hướng thượng. Một trong những nội dung có trong kho tàng giáo pháp đồ sộ mà đức Phật đã thuyết giảng và sau này các đệ tử tiếp tục quảng diễn, cho cả các tại gia cư sĩ, góp phần xoa dịu nỗi đau cho nhân loại và làm cho mọi gia đình được an vui hạnh phúc, xã hội được phồn vinh thịnh vượng là những lời dạy về xây dựng hạnh phúc gia đình [4]. Cuộc đời này sẽ không còn giá trị thiết thực, khi con người sống không có tình cảm và không quan tâm đến nhau vì thế, rất cần thiết đưa những phần quan trọng trong triết lý đạo Phật vào trong chương trình giảng dạy ở các bậc học của nước ta càng sớm, càng tốt. Bởi vì Văn hóa Phật giáo cũng là văn hóa Dân tộc, văn hóa của loài người văn minh và tiến bộ sẽ tồn tại bền vững và lâu dài...

Tài liệu tham khảo:

- 1- <https://phathocdoisong.com/van-nan-gia-dinh-va-giai-phap-cua-phat-giao.html>
- 2-<https://phatgiao.org.vn/hanh-phuc-gia-dinh-theo-quan-diem-phat-giao-d26918.html>
- 3-<https://bvhttdl.gov.vn/viet-nam-tang-bac-trong-bao-cao-chi-so-hanh-phuc-nam-2020-20200322081743578.htm>
- 4- Tọa đàm với chủ đề: “Gia đình là nền tảng hạnh phúc gia đình” Hòa thượng Giác Hoàng.