

TỪ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY



T 16



THÍCH NHẬT TỪ

ĐÔI DÉP

TRIẾT LÝ VỀ
HẠNH PHÚC HÔN NHÂN

NXB. PHƯƠNG ĐÔNG

ĐÔI DÉP
TRIẾT LÝ VỀ
HẠNH PHÚC HÔN NHÂN

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Chủ nhiệm & biên tập: Thích Nhật Từ
Phó chủ nhiệm: Thích Quảng Tâm

Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay do Thầy Nhật Từ chủ biên bao gồm các Nghi thức tụng niệm thuần Việt và trên 200 đầu sách nghiên cứu và ứng dụng về Phật học, thuộc loại sách gối đầu giường cần thiết cho mọi đối tượng độc giả.

Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay đã xuất bản trên 100 CD về Đại tạng kinh Việt Nam và nhiều tác phẩm Phật học dưới dạng MP3. Đây là ấn bản đầu tiên trên thế giới về thể tài này. Tủ Sách đã xuất bản hàng trăm sách nói Phật giáo, CD và VCD tân nhạc, cải lương và tiếng thơ Phật giáo. Ngoài ra còn có hàng ngàn VCD pháp thoại của Thầy Nhật Từ và các vị pháp sư khác về nhiều chủ đề từ gia đình, xã hội đến đạo đức và tâm linh.

Quý tác giả, dịch giả muốn xuất bản sách nghiên cứu và ứng dụng Phật học, quý Phật tử muốn ấn tống kinh sách Phật giáo, các đại lý cần nhận sách phát hành, xin vui lòng liên hệ:

NHÀ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Chùa Giác Ngộ, 92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, TP. HCM

ĐT: 0958-430-222; (08) 3839-4121; (08) 3833-5914

www.daophatngaynay.com

www.tusachphathoc.com

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

THÍCH NHẬT TỪ

ĐÔI DÉP
TRIẾT LÝ VỀ
HẠNH PHÚC HÔN NHÂN

Hiệu chỉnh:
Giác Minh Duyên

(Tái bản lần 3)

NHÀ XUẤT BẢN PHƯƠNG ĐÔNG

Liên kết xuất bản

CÔNG TY TNHH DỊCH VỤ KHAI TUỆ
92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, TP. Hồ Chí Minh

■ ĐÔI DÉP - TRIẾT LÝ VỀ HẠNH PHÚC HÔN NHÂN

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc - Tổng biên tập: Quang Thắng

Biên tập nội dung: Huỳnh Thúy Kiều

Sửa bản in: Quang Hiếu

Bìa: Ngọc Ánh

In 1.000 bản, khổ 14x20cm

tại Công ty CP in Người Lao Động

195 Lê Quang Sung, P.6, Q.6, TP. Hồ Chí Minh

Số xác nhận đăng ký xuất bản: 2718-2016/CXBIPH/05-38/PĐ

Cục Xuất bản, In và Phát hành ký ngày 18 tháng 08 năm 2016

Quyết định xuất bản số: 119/QĐ-NXBPD, 13 tháng 09 năm 2016

In xong và nộp lưu chiểu quý III năm 2016

ISBN: 978-604-63-2109-5

MỤC LỤC

Chương 1: Hạnh phúc gia đình	1
Tình 5 T	3
Chìa khóa truyền thông	4
Lắng nghe và chia sẻ	6
Tôn trọng sự riêng tư	7
Mở rộng tâm lòng	10
Biết họ hàng hai bên	13
Chương 2: Tình thiên thu	19
Đền đài tình ái Taj Mahal	21
Mối tình thiên thu	25
Đồng chí trong hôn nhân	30
Chia sẻ và chăm sóc	35
Hôn nhân ở kiếp sau	40
Đồng tâm và đồng hành	43
Chương 3: Triết lý về đôi dếp	47
Đôi điều về đôi dếp	49
Không rời nửa bước	49
Gắn bó và chia sẻ	53
Thay thế nghĩa là mất	56
Nỗi nhớ chên vên	59
Có mặt cả đôi	62
Gắn bó đường đời	65
Lặng bước một mình	69

Chương 4: Thêm và bớt trong ứng xử vợ chồng	75
Phật dạy nhiều về tình yêu	77
Thêm quà tình cảm, bớt sự thờ ơ.....	80
Thêm chút quan tâm, bớt sự bàng quan	82
Thêm lòng giúp đỡ, bớt thói sai khiến	83
Thêm sự bàn bạc, bớt tâm độc đoán.....	85
Thêm lời ái ngữ, bớt giận hờn oán	87
Thêm niềm thổ lộ, bớt thói để bụng	89
Thêm lo cho người, bớt tính cho mình.....	92
Thêm lòng độ lượng, bớt sự trách móc	94
Chương 5: Hôn nhân và hạnh phúc	101
Con số 7 và hôn nhân.....	103
Con số 7 trong tôn giáo và khoa học.....	104
Niềm tin và biểu tượng	107
Hôn nhân theo lời Phật dạy.....	110
Nguyên nhân rạn nứt	111
Tổ ấm gia đình	113
Ngoại tình và bất hạnh	115
Tảo hôn và bất hạnh.....	118
Sự lệch lạc về vai trò giới tính	119
Không chấp tương chung và riêng	120
Thực tập Bát quan trai	122
Thực tập quán tình thân	123
Truyền thông giữa vợ chồng.....	124
Như bạn đồng hành.....	127
Từ ái và tôn trọng.....	129
Hàn gắn bằng tình yêu	132
May mắn trong tình yêu.....	135

Chương 6: Nói không với bạo lực gia đình	137
Hiện tượng khá phổ biến.....	139
Bạo lực về thân thể.....	141
Bạo lực về ngôn ngữ.....	143
Bạo lực về tinh thần.....	146
Bạo lực về tình dục.....	148
Bạo lực về tài chính.....	151
Bạo lực về xã hội.....	154
Chương 7: Bạo lực gia đình: Nguyên nhân và giải pháp ...	155
Nỗi đau không riêng ai.....	157
Nghiện rượu và ma túy.....	159
Khó khăn về kinh tế.....	161
Do dân trí thấp.....	164
Chán cơm thèm phở.....	164
Ghen tuông thì cũng người ta thường tình.....	165
Trọng nam khinh nữ.....	167
Lãnh đạm và thờ ơ.....	168
Ảnh hưởng từ người thân.....	169
Ứng xử thiếu khôn ngoan.....	169
Ảnh hưởng đến con cái.....	169
Tan vỡ và thương tổn.....	171
Hạ nhiệt hành vi bạo lực.....	172
Hỗ trợ thay đổi cá tính.....	173
Nhu cầu trợ giúp.....	173
Trùng phạt bạo hành gia đình.....	176



Chương 1

HẠNH PHÚC GIA ĐÌNH

*Giảng tại khóa tu Một ngày an lạc, chùa Phổ Quang,
ngày 19-10-2008*

Đánh máy: Nguyễn Ngân và Thức



Tinh 5 T

Trong nhiều năm thuyết giảng, thỉnh thoảng chúng tôi có cơ hội tư vấn hạnh phúc một cách bất đắc dĩ theo yêu cầu của Phật tử. Nhờ đó, chúng tôi đã đúc kết bản chất của một gia đình hạnh phúc lệ thuộc vào năm yếu tố, gọi là 5T: Tình, Tiền, Tâm, Thuận, Thương. Mỗi T đóng vai trò hỗ trợ cho hạnh phúc và khi hạnh phúc đã có mặt sẽ bền bỉ với các gia đình.

Tình yêu đóng vai trò quan trọng nhất. Nếu không có tình yêu thì có đến với nhau bằng hấp lực kinh tế hay vị thế xã hội, tuổi thọ của cuộc hôn nhân sẽ rất yếu.

Tiền mang tính chất hỗ trợ. Có tình yêu nồng nàn nhưng đời sống kinh tế vật chất nay đủ mai thiếu, thì sau một thời gian vẫn rơi vào tình trạng bị tổn thất.

Tâm được xem là quan trọng trong trường hợp đã có tình yêu và đời sống vật chất không quá chật vật. Sự hiểu biết, thương yêu, tôn trọng lẫn nhau giúp gia đình ngày càng hạnh phúc hơn.

Thuận tạo hàng rào vững chắc bao bọc cho gia đình. Trong các mối quan hệ với gia đình bên chồng, bên vợ thỉnh thoảng có những va chạm, xung đột. Nếu không có tâm hiếu hòa hay hiếu thuận thì rõ ràng sự đổ vỡ về một phía tạo sức ép cho người còn lại đứng giữa ngã ba đường phải chọn lựa. Cho nên chữ thuận trong đời sống vợ chồng rất quan trọng.

Thương là một phần của tình yêu. Tình thương ở đây được giới hạn giữa cha mẹ đối với con cái qua sự chăm sóc mà cả hai đều có vai trò và bổn phận ngang nhau.

Nội dung bài này, chúng tôi chỉ nhấn mạnh đến 4T đầu vì bản chất những đổ vỡ hạnh phúc gia đình liên hệ phần nào đến bốn điều vừa nêu. Bên cạnh đó còn có những kỹ năng

truyền thông gia đình rất cần thiết cho việc bảo vệ hạnh phúc lứa đôi.

Chìa khóa truyền thông

Khi còn là người yêu của nhau, việc tìm hiểu và truyền thông trong giao tiếp là nhu cầu không thể thiếu. Nhờ đó tình yêu được chớm nở và phát triển thành hôn thú. Nhưng sau khi trở thành vợ chồng, rất nhiều người rơi vào tư tưởng không quan trọng sự truyền thông. Từ đó, tình yêu sau thời gian ngắn bị tắt lịm.

Một cặp vợ chồng, vợ là bác sĩ, chồng là kỹ sư. Cô bác sĩ rất giỏi bệnh lý trẻ em. Mỗi khi khám bệnh, cô đều dành thời gian tâm sự, hỏi han, hướng dẫn, vừa trị liệu tâm lý kết hợp trị liệu y học, cho nên bệnh nhân đến rất đông. Trong khi đó, người chồng lại ít nói, khó khăn trong truyền thông tình yêu của mình dành cho vợ. Suốt ngày anh vui đầu vào máy tính. Sau khoảng ba tháng sống chung, tình cảm lạnh nhạt bắt đầu xuất hiện, mặc dù sau đó họ đã có với nhau hai mặt con. Hạnh phúc hôn nhân ngày càng mờ nhạt đến mức cả hai quyết định ly thân. Một căn nhà như hai thế giới. Bất ngờ một ngày người chồng bị tai nạn giao thông bán thân bất toại. Tình cảnh ly thân làm cho người vợ phải suy nghĩ. Vì tình nghĩa vợ chồng mà cô nỗ lực gắn kết, nhưng trong suốt một năm nuôi chồng ở bệnh viện, tình yêu vẫn không chớm nở lần thứ hai. Bảy năm sau tai nạn của người chồng, sự lạnh nhạt đó ngày càng đè nặng. Lẽ ra trong hoàn cảnh hoạn nạn, người ta dễ dàng đến với nhau, hâm nóng lại tình yêu. Nhưng vì người chồng khi tiếp nhận sự chăm sóc của vợ có thể nảy sinh tâm lý mặc cảm rằng mình là phế nhân, mọi sự chăm sóc phản ánh sự thương hại. Cảm nhận tình thương của vợ nhưng không thấy nó song hành với tình yêu, cho nên càng được chăm sóc nhiều chừng nào thì tự ái và sự xúc phạm cái

tôi về phương diện tự trọng hay nói cách khác là bản ngã của người chồng làm tình yêu đó ngày càng lịm tắt.

Truyền thông là cơ hội trực tiếp giúp chúng ta truyền đạt dòng cảm xúc, thái độ, suy nghĩ với người đối diện, cụ thể trong trường hợp này là vợ hoặc chồng. Cho nên tầm quan trọng của nó không thể thiếu. Khi đến với nhau thông qua sự tìm hiểu, người ta thường riu rít tâm sự. Nhờ kỹ năng tâm sự mà họ cảm thấy mình được thương yêu, được quan tâm, chăm sóc. Các nhà tâm lý khẳng định, người nữ yêu bằng tai, họ đánh giá tình cảm bằng cảm nhận truyền thông qua tai. Nhưng sau khi trở thành vợ chồng, rất nhiều người, đặc biệt là người nam rơi vào hội chứng “*câm sau khi yêu*”, họ không mạnh dạn hoặc gặp nhiều trở ngại trong việc truyền thông tình cảm của mình. Tình trạng đó làm cho người vợ bắt đầu bị tê nhạt, cảm giác tình yêu bắt đầu phai mờ.

Vùng về trong truyền thông có thể dẫn đến tình trạng biến cả hai trở thành nạn nhân. Nghiên cứu xã hội học cho chúng ta biết sự đổ vỡ và chiến tranh trong quan hệ vợ chồng không hoàn toàn do cả hai hiểu chiến mà còn do một trong hai người quá kiêu lời trong giao tiếp. Nhiều người nam rơi vào chứng bệnh này, nhưng lại cho rằng đó là bản tính của mình mà không chịu nỗ lực tháo gỡ, tương nhượng với nhu cầu tình cảm của vợ. Đó là một sai lầm cần phải nhận diện và làm mới.

Truyền thông đòi hỏi phát xuất từ trái tim với nhận thức chân thành. Nghĩ gì thì nên mô tả biểu đạt đúng với dòng cảm xúc đó. Tuy nhiên nhiều người nữ lại không thích như thế, họ biểu đạt khác với những gì họ nghĩ vì ngại ngùng. Ví dụ nhu cầu được yêu thương đáng lẽ phải bày tỏ nhưng vì muốn chồng phải tự hiểu và đáp ứng khiến người vợ ngại ngùng không dám nói. Vì không bày tỏ nhu cầu nên khi thấy

chồng thờ ơ vô tâm, nổi khổ niềm đau bắt đầu trỗi dậy. Từ trạng thái ức chế tâm lý cho nên mâu thuẫn nhỏ va chạm nếu không điều chỉnh kịp thời sẽ trở thành vấn đề lớn. Truyền thông phải trực tiếp bằng ngôn ngữ rõ ràng, không nên nói bóng gió, hoặc mĩa mai.

Lắng nghe và chia sẻ

Lắng nghe là nhu cầu phát sinh khi một trong hai người bắt đầu phát ra ngôn ngữ nói về nhu cầu cảm xúc nhưng người kia không quan tâm. Do đó sự lắng nghe chính là năng lực trị liệu giúp nổi đau lắng dịu phần nào. Chúng ta hãy học hạnh lắng nghe của bồ tát Quan Thế Âm khi người thân thương muốn truyền thông. Quát tháo, hay chặn đứng tất cả cơ hội phát ngôn, thậm chí hiểu lầm mà không cho người kia cơ hội giải bày thì dần dần những ức chế tâm lý này làm đời sống tình yêu bị đốt cháy.

Lắng nghe cần song hành với quan sát để đi vào chi tiết của vấn đề, những tâm tư, suy nghĩ mà tìm ra giải pháp. Nếu chỉ lắng nghe một cách đơn thuần qua loa, chắc chắn người còn lại sẽ cảm thấy hụt hẫng dần dần rơi vào trạng thái lạng cam. Nói mà có người biết lắng nghe sẽ dẫn đến xóa bỏ hiểu lầm, khai thông được trạng thái cô đơn của người đang có nhu cầu truyền đạt thông tin tình cảm. Nói tạo phản ứng nghe, lúc đó nhu cầu trao đổi tâm tình và kéo theo sự gắn bó.

Trong đời sống vợ chồng, nếu không hề có sự trao đổi, mạnh ai nấy làm, tiền ai nấy giữ, không quan tâm để ý đến nhau thì trước sau gì đổ vỡ hạnh phúc là điều đương nhiên xảy ra. Tuy nhiên, trao đổi đó cũng phải đặt trên sự chia sẻ.

Bản chất của sự chia sẻ đòi hỏi nhiều yếu tố. Trước tiên là thời gian dành cho nhau. Nhiều cặp vợ chồng trẻ gặp khủng hoảng trong hạnh phúc hôn nhân bởi vì những đứa con thơ

đòi hỏi quá nhiều sự chăm sóc làm cho cả hai không còn thời gian dành cho nhau nữa. Rốt cuộc tình yêu nồng thắm trở nên nguội lạnh. Do đó, tình yêu khi được quan tâm chia sẻ thì phải hướng đến những nhu cầu cần giải quyết và dành cho nhau không gian để tình yêu được duy trì và được nuôi lớn.

Chia sẻ cũng cần có chừng mực nhất định. Vợ chăm sóc chồng như đứa con trai dễ gây cho chồng cảm giác tự ti rằng mình mất hết nam tính lẫn cương vị trụ cột gia đình. Úc chế tâm lý này sẽ phá vỡ tình yêu mặc dù được chăm sóc rất kỹ. Cho nên trong thương yêu chăm sóc cũng cần có khoảng cách nhất định của đời sống riêng tư thuận theo luật pháp, đạo đức mà vẫn giữ được bản chất riêng. Còn nếu cả hai vợ chồng hòa với nhau làm một như lý thuyết thì điều kiện kéo dài tình yêu hạnh phúc đó không được bao lâu.

Tôn trọng sự riêng tư

Không nên can thiệp một cách thô bạo vào những công việc riêng mà nó không dính líu gì đến sự không chung thủy của cả hai. Nhờ có những không gian riêng nên mỗi lần gặp nhau, năng lượng thu hút giới tính làm giảm bớt tâm lý nhàm chán. Mọi quan hệ về tâm lý luôn diễn ra theo thế: Cái gì thường xuyên quá sẽ trở nên nhàm chán. Tâm lý học phương Tây khuyên các đôi vợ chồng nên ngủ riêng sau những giờ phút bên nhau cả ngày để cảm giác gần nhau luôn là mới. Dĩ nhiên tâm lý học phương Tây khai thác yếu tố tham ái và tâm lý dính mắc của đời sống vợ chồng để duy trì và bảo hộ nó. Kết quả cho thấy không phải bất cứ đôi vợ chồng nào thực tập theo kỹ năng tâm lý vừa nêu cũng thành công, bởi vì tùy tình huống không ngủ chung dẫn đến sự đổ vỡ. Cho nên áp dụng kỹ năng tâm lý học phương Tây cũng cần hết sức thận trọng. Khai thác yếu tố dính mắc của tham ái để tăng trưởng hạnh phúc lứa đôi đôi khi gặp phản ứng tác dụng phụ.

Trong khi đó, đức Phật khuyên chúng ta tỉnh thoảng tách ly tham ái trong đời sống vợ chồng. Vào những ngày lễ vía, ngày văn hóa Phật giáo, vợ chồng nên phát nguyện giữ bát quan trai, trở thành người tu trong hai mươi bốn giờ đồng hồ. Sau đó, năng lượng về tình yêu, thông cảm, nhận thức, nâng đỡ nhau sẽ được vượt trội. Đây là yếu tố làm cho cả hai không quá đặt nặng khoái lạc giác quan để bị đắm chìm trên cơ sở so sánh đối chiếu vợ hoặc chồng mình với người khác hấp dẫn hơn.

Như vậy, kỹ năng giao tiếp vợ chồng đóng vai trò quan trọng như yếu tố dẫn khởi, nhưng không phải ai cũng thành công. Nếu một trong hai người không nỗ lực thay đổi cá tính trên nền tảng tương nhượng thì mâu thuẫn và xung đột ngày càng phát triển. Cho nên đạo Phật khuyên dạy chúng ta giải quyết căng thẳng trong xung đột do cá tính khác biệt là nguyên nhân chủ yếu.

Một đôi vợ chồng nọ chênh nhau mười hai tuổi. Họ gặp nhau tình cờ qua mai mối. Tình yêu sét đánh làm cho hai bên quyết định tiến tới hôn nhân mà không cần thời gian tìm hiểu căn kẽ về nhau. Họ tổ chức kết hôn sau một tháng quen biết. Khi sống chung, cá tính bộc lộ khác biệt trời và vực. Người vợ chăm chỉ, tươm tất, đúng đắn. Còn ông chồng cầu thả, vô tâm, vô lo. Sau thời gian chung sống, cuộc hôn nhân rơi vào khủng hoảng. Bên cạnh cuộc khủng hoảng kinh tế toàn cầu diễn ra ảnh hưởng đến Việt Nam làm cho người chồng rơi vào cảnh thất nghiệp. Nỗi buồn cô đơn vì bất đồng cá tính và sự thất nghiệp dẫn lối người chồng đến với rượu để giải sầu. Mỗi đêm khi chồng trở về nhà, người vợ lại biểu lộ thái độ căm giận chồng vô trách nhiệm. Đôi lúc chồng ngủ say trong men rượu, người vợ đập và đánh vào đầu người chồng cùng với những lời mắng nhiếc nặng nề khác nhau. Cuối cùng,

hai bên rơi vào tình trạng bạo lực gia đình. Nhưng sau mỗi lần bạo lực gia đình, họ lại thương yêu nhau đắm đuối.

Chúng ta thấy, giữa hai người quá khác biệt cá tính cũng dẫn đến sự xung đột. Nếu không giải quyết nhanh thì trạng thái trầm cảm, lãnh cảm bắt đầu phát sinh, tệ hại hơn là bạo lực gia đình. Do đó một trong hai người hoặc cả hai cần nỗ lực tích cực hơn. Quan niệm mình như vị bò tót sinh ra trên cõi đời để làm những việc khó làm. Còn nếu nghĩ rằng mình là phận nữ cần được quan tâm chăm sóc, hoặc nếu là người chồng nghĩ rằng mình không có lỗi nên không cần phải xuống nước, thì sự khủng hoảng vì hai cái tôi va chạm nhau ở mức độ khá cao, dẫn đến không khí ngột ngạt trong đời sống vợ chồng. Đối với tình huống hành xử giữa hai bên tạo cảm giác không an và bất hạnh thì người còn lại phải nhận diện rằng đây là một khuyết điểm hay khác biệt cá tính. Từ đó bản thân thay đổi thái độ để thích ứng với cá tính của bạn đời, nếu cá tính này không làm thương tổn đến tình yêu ở mức độ rộng và sâu. Chấp nhận một cách tương đối như thế, chúng ta dễ dàng giữ và nuôi lớn được hạnh phúc. Còn lý tưởng hóa, tuyệt đối hóa, hay thần tượng hóa nhiều chừng nào thì sự tuyệt vọng tương đương chừng đó. Cũng không nên trách móc mà tạo cơ hội cho bạn đời sửa chữa khuyết điểm.

Là Phật tử, chúng ta nhận thức rõ sai lầm thuộc về bản chất của người phạm kẻ tặc. Do đó, lúc nào tính cách của người phạm kẻ tặc vẫn còn hiện hữu thì sự sai lầm vẫn diễn ra. Chúng ta có thể lấy mình làm thước đo rằng, có những lúc bản thân chúng ta cũng rơi vào những sai lầm, có thể nhẹ hơn, vi tế hơn nhưng chưa hẳn chúng ta là con người toàn diện. Ý thức tính tương đối của bản thân, chúng ta dễ dàng thông cảm cho những bất toàn hay khiếm khuyết của tha nhân, để không cường điệu và nhân rộng sự khác biệt giữa

hai bên, từ đó dễ dàng hàn gắn hoặc song hành trong một sự tương đối nhằm thiết lập hạnh phúc.

Một vài tình huống căng thẳng xảy ra giữa hai vợ chồng trên quy luật vô thường. Chẳng hạn, một trong hai người mới mua vật nào đó rất đắt giá. Ấy thế mà người kia vì bất cẩn làm rơi vỡ. Người trân quý sở hữu vật chất này vì tiếc rẻ, bực tức và đau khổ có thể trút đổ cơn giận lên người thương của mình. Đối với tình huống này, chúng ta có thể thực tập quan niệm vô ngã sở hữu rằng mình chưa từng có vật sở hữu đó để dễ dàng tha thứ cho sự bất cẩn, thậm chí là cố ý của người thân, và để sự bất đồng nho nhỏ vì vô thường không làm sứt mẻ tình yêu ở mức độ nghiêm trọng hơn.

Hoặc những tình huống khác, chẳng hạn một trong hai người sơ ý làm mất tài sản chung được dành dụm bằng mồ hôi nước mắt. Ai quá quan trọng yếu tố tài chính trong đời sống hạnh phúc gia đình sẽ bắt đầu day nghiêng khó chịu. Mâu thuẫn nho nhỏ như thế có thể dẫn đến tình trạng bi đát. Lúc đó chúng ta nên thực tập phương pháp quán vô ngã sở hữu bằng cách nghĩ rằng “*của đi thay người*”. Tự an ủi bằng câu dân gian như thế mặc dù nó không phản ánh đúng bản chất nhân quả nhưng ít ra nó có năng lực giải phóng sự sân hận bực tức do chúng ta quá chú trọng đời sống vật chất.

Mở rộng tấm lòng

Kỹ năng này yêu cầu ta lấy tấm lòng rộng lượng làm thước đo. Trước nhất, đo hành vi của bản thân, sau đó đo lường người thương, nhưng không phải để xét nét, bắt bẻ, trách móc mà để có cơ sở cảm thông cá tính của người đó. Quan niệm này giúp chúng ta thực tập và ngày càng lớn mạnh lòng hỷ xả, khoan dung. Đừng tạo cho bản thân thói quen quan sát bạn đời bằng kính lúp. Để ý để tứ quá nhiều

làm cho người kia cảm giác mình bị xoi mói, mất tự do cá nhân. Mặc dù được nhân danh tình yêu hay bằng sự chăm sóc thì cảm giác khốn đốn, không thoải mái sẽ làm cho người thương nảy sinh tâm lý bất cần, như vậy, sự quan tâm của chúng ta gặp phản ứng phụ ảnh hưởng tiêu cực đến tuổi thọ mối quan hệ nói chung. Cho nên, chúng ta cần có thái độ rộng lượng, đừng quá để ý. Đôi lúc tự xem mình như người mù, người điếc để không bị vướng vào mắt, chướng vào tai, từ đó thái độ hỷ xả bao dung sẽ làm cho tình yêu được phát triển một cách tích cực và tự nhiên.

Trong một số tình huống, sự so bì tính toán trở thành chướng ngại lực cho sự phát triển tình yêu. Đặt nặng cái tôi chính là nguyên nhân của thái độ so bì tính toán. Người đó có thể nghĩ rằng tình yêu dành cho mình phải là sự chăm sóc, đem đến điều kiện hưởng thụ vật chất tối đa. Việc tính từng cân, từng lạng sẽ làm cho cả hai bên không còn thương yêu nhau như thườ ban đầu.

Một anh thanh niên Việt kiều kết hôn với vợ nông thôn Việt Nam. Sau thời gian ngắn quen biết và nhiều hứa hẹn trợ cấp đời sống kinh tế từ anh thanh niên, hôn lễ diễn ra và họ định cư ở nước ngoài. Một năm chung sống, người vợ bị sụp đổ thần tượng hoàn toàn khi biết chồng mình là một người thất nghiệp. Thời gian về Việt Nam, anh chồng đã sẵn sàng bỏ ra một số tiền trợ cấp cho gia đình cô nhằm gây ấn tượng rằng anh là người giàu có và hào hiệp. Không ngờ qua sống chung với nhau, mơ ước về một nơi nương tựa vững chắc đã bị sụp đổ hoàn toàn.

Một khi tình yêu xuất phát từ khuynh hướng cung cấp cho những nhu cầu kinh tế, thì tình yêu đó sẽ cất cánh bay cao khi tài sản vật chất không còn. Cho nên sẽ là một sai

làm nếu chúng ta quá quan trọng vấn đề kinh tế trong tình yêu, vì tình không thể được mua bằng tiền. Tiền có thể mua các dịch vụ chăm sóc ở karaoke, quán bia ôm, hay lẩu xanh nhưng không thể mua được trái tim yêu thương chân thành của người còn lại. Đến với nhau bằng bán tình hay mua tình thì sự đổ vỡ của nó là một thách đố hết sức nặng nề mà chúng ta không thể không quan tâm. Để thực tập hạnh hỷ xả khoan dung nếu một trong hai người có cá tính mà mức chu toàn về phương diện nhân phẩm thấp hơn người còn lại, thì chúng ta phải làm quen và thích ứng, để tạo ra tiến trình sống hòa bình. Chúng ta có thể cười xòa, không quan trọng hóa. Cần biết rõ, mỗi người đều có giới hạn về biệt nghiệp và bị ảnh hưởng cộng nghiệp của gia đình trong môi trường giáo dục, phong tục tập quán, tôn giáo suốt mấy chục năm qua. Bản thân chúng ta cũng có những giới hạn tương tự, thì việc yêu cầu người kia là một bản hoàn thiện về phương diện nào đó là một sai lầm. Hãy quan niệm về duyên khởi, tức là tương đối hóa sự tuyệt đối trong cuộc đời thì chúng ta sẽ không còn có những mong chờ hy vọng quá lớn, để khi chung sống không bị thất vọng quá nhiều.

Sống như vậy không có nghĩa là tiêu cực, an phận thủ thường, chấp nhận vận mệnh, mà là tạo cơ hội và phương tiện để giải phóng những ức chế và nỗi đau phát sinh từ cảm xúc tâm lý. Thay vào đó, chúng ta tìm những nguyên nhân, thay vì trách móc, chúng ta tìm những cơ sở để cảm thông và xác định rõ rằng việc cảm thông này tạo ra tính an ủi giúp người kia trở về bằng những nỗ lực động viên có phương pháp. Làm được như thế là chúng ta đang ứng xử như người thực tập bồ tát hạnh. Chăm sóc người vợ hay người chồng để họ ngày càng tốt đẹp hơn, đó là hành động đem lại hạnh phúc không phải chỉ cho cả hai mà cho cả con cháu.

Biết họ hàng hai bên

Mâu thuẫn va chạm trong gia đình không chỉ diễn ra giữa vợ và chồng mà đôi khi diễn ra giữa mẹ chồng và nàng dâu hoặc mẹ vợ và con rể. Người nữ thường có quan niệm khi đã kết hôn, hầu như tất cả tình thương, tình thân ruột thịt bên mình không còn mặn nồng mà đổ dồn cho chồng và những đứa con. Còn người chồng lại có khuynh hướng tâm lý không đổ dồn tất cả tình cảm cho vợ con bởi vì bên cạnh vợ con, anh ta còn có nhu cầu xã hội, tình bạn, công việc, danh vọng, chức tước... Hệ quy chiếu của tình yêu giữa nam và nữ khác biệt khá lớn. Nếu ứng xử thiếu khôn ngoan trong tình huống này sẽ dẫn đến mâu thuẫn nghiêm trọng.

Cũng có nhiều người vợ đặt nặng mối quan hệ tình thân phía mình, yêu cầu người chồng phải chu cấp và hỗ trợ kinh tế. Sau một thời gian trợ cấp, người chồng cảm giác nặng gánh trên vai. Cái mâu thuẫn nho nhỏ trong tình cảm dưới sức ép kinh tế và tài chính sẽ tạo ra bức xúc tâm lý rất lớn. Do vậy cả hai cần ý thức có một biên giới để tương nhượng lẫn nhau ở một mức độ phạm vi mà cả hai cần phải tôn trọng. Có nghĩa, đã là vợ chồng thì phải hiếu kính với cha mẹ ruột của hai bên, chứ không thể chỉ hiếu kính cha mẹ của riêng mình. Xử sự không khéo, gây mâu thuẫn với gia đình ruột thịt phía người bạn đời, vô tình sẽ đẩy người bạn đời của mình rơi vào tình thế khó xử khi phải chọn lựa giữa tình yêu và chữ hiếu. Ý thức được điều đó, chúng ta nên có một giới hạn nhất định.

Một đôi vợ chồng nợ, trước khi đến với nhau, cô vợ đã trải qua một đời chồng Đài Loan nhưng không có con vì người chồng lớn tuổi. Ông chồng Đài Loan thương yêu và chu cấp cho cô rất nhiều tiền vốn, mở cơ sở kinh doanh, mua nhà riêng cho cô. Sau khoảng ba năm, khi cô vợ đứng vững

trên thương trường bắt đầu có cảm giác rằng mỗi tình mà mình đặt trọn trái tim không phải là tình yêu thật sự mà đó chỉ là mối tình kinh tế hóa.

Ngoài ra, người chồng Đài Loan cũng đã có vợ con ở nước sở tại. Mỗi năm, ông sang Việt Nam một vài tháng, cô vợ Việt Nam phải sống cô đơn bóng chiếc trong mười tháng còn lại. Cuộc sống cô đơn phát sinh nhu cầu có người bên cạnh. Không ngờ, anh chàng mà cô để lòng thương yêu lại là kẻ thất nghiệp. Vì năng lực và sức chịu đựng nghịch cảnh ở người chồng quá kém, nên bao năm chung sống mà người chồng vẫn thất nghiệp.

Sau đó cha mẹ chồng lại bệnh, người vợ lại rước cha mẹ chồng về ở chung với mình và mẹ ruột của mình. Người mẹ ruột cô lúc nào cũng quan niệm gia đình con rể như là những bệnh nhân. Sự có mặt của họ làm cho bà cảm giác rằng ngôi nhà của con gái bà là bệnh viện. Bà cảm thấy ngột ngạt, khó chịu, gây ảnh hưởng và sức ép tâm lý lớn đối với đứa con ruột của mình. Người vợ vì thương chồng nên thương luôn cả cha mẹ chồng nhưng tình thương hiếu kính với mẹ ruột cũng không thể để mất. Cho nên, mâu thuẫn đó tạo sự giằng xé trong tâm.

Trong những tình huống vừa nêu, người ứng xử cần hết sức khéo léo, nhập gia tùy tục. Tùy tục là thuận theo nền văn hoá và thói quen người bạn đời, nhưng cũng không vì thế mà làm mất đi văn hoá của gia tộc mà mình đã được sinh ra và lớn lên. Thay đổi thái độ, bớt đi quan niệm cái tôi quá lớn để làm hòa giữa hai bên. Đừng nảy sinh ý tưởng thay đổi gia đình bên vợ hoặc bên chồng, mà thay vào đó, chúng ta hãy thay đổi quan điểm và cách sống của mình để thích ứng. Cũng đừng quá xét nét sẽ làm người thân cảm thấy ngột ngạt. Nước trong veo thường không có cá, người xét nét nhiều sẽ

không thể nào có tình thân hướng hồ tình thương. Ứng xử cần phải tế nhị. Nếu không đủ điều kiện cho vợ chồng độc lập ở riêng, thì sự sống chung buộc chúng ta phải thay đổi quan điểm và thái độ. Bằng không, cứ mỗi ngày trôi qua, sức ép tâm lý ngày càng gia tăng.

Một đôi vợ chồng trẻ khác đến với nhau bằng tình yêu thật sự nhưng cha mẹ chồng không thừa nhận nàng dâu. Người con trai không muốn mất tình yêu cũng không muốn mất tình cảm cha mẹ ruột nên đã lặng lẽ đính hôn. Sức ép trong đời sống gia đình ngày càng gia tăng bởi vì trước kia anh con trai đưa về năm mươi phần trăm tiền lương cho cha mẹ ruột, nhưng bây giờ anh chỉ chu cấp ba mươi phần trăm. Cha mẹ anh tra hỏi nhiều cách nhưng anh vẫn cố giấu việc mình đã lấy vợ ở riêng. Anh luôn viện lý do đi công tác xa để ở cùng với vợ. Dần dà, cha mẹ phát hiện đứa con trai của mình đã đính hôn với người mà mình không chấp nhận. Tâm lý tức giận khiến cha mẹ anh ra phường xã yêu cầu làm thủ tục từ con.

Tình huống này tuy hiếm gặp, nhưng chúng ta thấy nỗi khổ niềm đau của người con trai này rất khó giải quyết. Chúng tôi đã khuyên anh giữ bản lĩnh và sức chịu đựng để cha mẹ mình dần dà chấp nhận con dâu. Bởi vì ít ra vợ anh cũng không phải là kẻ không chu toàn về đời sống đạo đức mà chỉ vì một thành kiến hay ác cảm giữa mẹ chồng nàng dâu trong lần gặp gỡ đầu tiên.

Nếu bậc cha mẹ ứng xử bằng lăng kính quá khứ thì đôi khi có thói quen lấy bản thân mình và đời sống hạnh phúc hôn nhân của mình làm hệ quy chiếu, áp đặt con dâu phải là một bản sao của chính mình trong quá khứ. Càng muốn con trai mình hạnh phúc nhiều chừng nào thì yêu cầu và tiêu chí đặt cho người dâu càng tăng tỷ lệ thuận theo chừng đó. Làm như thế là gây sức ép lớn cho con trai mình. Bậc cha mẹ

cần nhận diện rõ cuộc sống chung lâu dài chỉ diễn ra với vợ chồng của con cái mà không ảnh hưởng gì đến mình. Nếu vì thương yêu quá mức mà không tạo điều kiện tự lập cho con cái, vô hình chung chúng ta cứ tưởng mang đến niềm vui nhưng kỳ thực lại gây không khí ngột ngạt cho hạnh phúc tình yêu của chúng.

Thái độ tôn trọng, tấm lòng chân thành của người con để có được trái tim cởi mở, nhận thức thoáng rộng từ gia đình ruột và họ hàng phía người bạn đời sẽ làm giảm tình trạng xung đột, hoặc đổ vỡ ở mức độ nghiêm trọng. Sự xung đột đó có thể được khoanh vùng ở mức độ tương đối.

Kỹ năng này là nghệ thuật xử lý trong tình huống không còn sự lựa chọn nào khác là phải sống chung với gia đình nhà chồng hay nhà vợ. Đôi lúc chúng ta cũng không nên quan trọng hóa những chỉ trích, ứng xử thậm chí sỉ vả, mắng nhiếc, chửi bới; ức chế tâm lý đó mới được vượt qua, vì tình thương yêu giữa vợ và chồng mới chính là yếu tố quan trọng. Chúng ta ở đời với vợ hoặc chồng chứ không phải cha mẹ chồng hay cha mẹ vợ. Mâu thuẫn đó chỉ mang tính tương đối về thời gian từ vài năm cho đến vài chục năm khi cha mẹ còn sống. Ứng xử như thế chúng ta không những không gây sức ép mà còn có thể khéo léo khôn ngoan tìm cách giải quyết các vấn nạn phát sinh trong quan hệ tình yêu giữa vợ và chồng.

Tóm lại, bốn kỹ năng trên có giá trị hỗ trợ trị liệu tâm lý và xử lý tình huống một cách có nghệ thuật. Bài kinh 109, thuộc kinh Trung Bộ, cũng nêu ra khái niệm “tiệp tuệ” và “lợi tuệ” rất cần thiết để áp dụng. “*Tiếp tuệ*” và “*lợi tuệ*” là hai năng lực xử trí thích hợp với tình huống sáng suốt trong ứng xử, nhạy bén trong cách thức giải quyết vấn đề để những điều diễn ra ngoài ý muốn không làm cho nổi khổ niềm đau trở dậy. Người có khả năng tiếp tuệ sẽ rất khôn ngoan biến nghịch cảnh trở thành

thuận duyên, xem tất cả những trở ngại như lửa thử vàng, tâm tính trưởng thành ngày nhiều hơn. Không có năng lực tiếp tuệ thì trong nghịch cảnh, chúng ta dễ than trời trách đất, đổ lỗi cho số phận, cường điệu hóa khổ đau.

Trong khi đó lợi tuệ là phản ứng nhanh chóng không hề kéo theo bất kỳ phản ứng tác dụng phụ nào giữa ta và những người đối tác trực tiếp. Ứng xử khôn ngoan giúp tạo sợi dây hòa thuận giữa bên vợ hoặc bên chồng, đó là yếu tố trong nền văn hóa phương Đông đặc biệt là Việt Nam khó có thể tránh khỏi. Xã hội phương Tây khi đến tuổi thành niên, người ta đã có cơ hội sống biệt lập, cho nên sự giao lưu tiếp xúc bên vợ hoặc bên chồng chỉ dừng lại ở nghĩa cử giao tế vào những ngày sinh nhật hoặc lễ Tết. Do đó mâu thuẫn này không phải là một thách thức lớn. Chúng ta thích ứng bằng cách làm quen và không để ý tới những gì tạo nỗi khổ niềm đau cho cả hai. Được như thế thì giá trị hạnh phúc gia đình sẽ đảm bảo và kéo dài ở mức độ tương đối. Bằng không, tình yêu đó sẽ chóng phai nhòa và bản chất của hạnh phúc qua đó cũng bị mất ý nghĩa.

Muốn có hạnh phúc lâu dài, chúng ta phải sống có nghệ thuật. Không phải chỉ có tình yêu giữa hai trái tim là đủ, không phải đời sống vật chất sung túc là có thể kéo dài được hạnh phúc trong hôn nhân. Không phải chỉ quan hệ giao tế với nhau là có thể trưởng thành được hạnh phúc. Mà chúng ta cần trang bị những kỹ năng giao lưu, thể hiện, giải quyết để duy trì nó đẹp như thời gian ban đầu đến với nhau.



Chương 2

TÌNH THIÊN THU

Giảng tại chùa Xá Lợi, ngày 05-04-2009

Đánh máy: Bích Ngọc



Đền đài tình ái Taj Mahal

Trong chuyến chiêm bái Phật tích Ấn Độ và Nepal năm 2009, ngày Quốc tế Phụ nữ 8/3, đoàn chúng tôi có mặt tại Taj Mahal, một trong bảy kỳ quan thế giới. Năm 2008, đền đài tình ái Taj Mahal này một lần nữa lại được bầu chọn là kỳ quan thế giới trong khi một số công trình khác bị loại. Chúng tôi cùng đoàn làm phim VTV chuẩn bị một loạt các ký sự về Phật tích, dự kiến mười tập, mỗi tập ba mươi phút phát sóng vào cuối tháng tư này trên chương trình Thế giới Nghệ thuật của đài VTV1 và tái phát sóng bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau trên đài VTV4 cho Việt kiều và người ngoại quốc. Chúng tôi tin tưởng chương trình phát sóng về các Phật tích sẽ giúp người xem hình dung như tự mình thực hiện chuyến du lịch và chiêm bái dưới góc độ hành hương.

Qua các ngõ đường mà đức Phật đã đi với tuệ giác, với thiên quán, với sự xúc địa và với chủ trương nhập thế của Ngài, thời vàng son của đạo Phật trong quá khứ mạnh bao nhiêu thì từ thế kỷ thứ XII, nó trở nên hoang tàn, đổ nát và thành các phế tích bấy nhiêu. Đến bây giờ nó vẫn như thế. Bồ Đề đạo tràng được UNESCO công nhận là di sản văn hóa thế giới vào năm 2000, nhưng đến năm 2004 mới chính thức được chính phủ Ấn Độ ăn mừng.

Thử đặt câu hỏi, tại sao một di sản văn hóa cấp thế giới lại để đến năm 2004 mới ăn mừng? Tổng thống của người Ấn Độ khi đó vốn là cha đẻ của bom nguyên tử hạt nhân. Sau khi về hưu, ông tham gia chính trị và được bầu làm tổng thống. Ông là người Hồi giáo nhưng lại xiển dương đạo Phật, bởi vì có lẽ ông thấy rất rõ các công trình tâm linh Phật giáo mấy nghìn năm tại đây bị Hồi giáo phá nát vào thế kỷ XII, cho nên cần phải làm một việc gì đó để chuộc lại lỗi lầm quá khứ. Trong khi đó các

triều đại chính phủ thuộc Ấn Độ giáo sau thời kỳ Anh trị, tức năm 1949 tới bây giờ, hầu như không mấy quan tâm đến các Phật tích. Là một nhà phát minh và sản xuất bom nguyên tử lại ca ngợi các Phật tích là điều có ý nghĩa rất sâu sắc.

Cũng như đại đế A-dục, sau cuộc chiến Kalinga, xương chất thành núi, máu chảy thành sông. Đêm đó, ông đi tham quan chiến trường và nhận thấy “*Tại sao ta phải tìm lấy đời sống đầy đủ về kinh tế thông qua cuộc tàn sát như thế này?*”. Nỗi tư duy đã đưa ông đến với đạo Phật. Ngày hôm sau, ông đọc kinh đức Phật, đặc biệt là kinh *Từ Bi*, ông càng nhận ra hành động của mình hết sức tàn ác, mất nhân tâm. Cuối cùng ông trở thành đại minh quân truyền bá đạo Phật khắp nơi trên thế giới. Ông cũng là người biệt phái các phái đoàn truyền giáo của đạo Phật đến các nước Đông Nam Á, nhờ đó các nước này biết đến đạo Phật. Cho nên, khi đã hồi đầu thì quá khứ ác độc chùng nào cũng sẽ làm cho hiện tại và tương lai đóng góp vào Phật pháp lớn chùng đó theo một cách rất tương thích.

Công trình Taj Mahal rất vĩ đại trên không gian to lớn khoảng vài chục mẫu. Đền được khởi công xây dựng vào đầu năm 1632 và kết thúc vào cuối năm 1652, tức là gần hai mươi hai năm. Tòa chính giữa với ụ tháp tròn cao 55 mét, phần đỉnh ụ tháp bằng vàng nguyên khối. Bốn trụ xung quanh, hai phía trước và hai phía sau có chiều cao mỗi trụ là 40 mét. Kiến trúc sư của công trình này rất tinh ý khi làm cho các trụ có độ nghiêng khoảng ba độ hướng ra phía ngoài để khi động đất từ 7.5 độ richter trở lên, bốn trụ này có thể bị ngã nhưng vẫn không ảnh hưởng đến tòa nhà chính. Toàn bộ công trình được xây dựng không hề có một cây sắt bên trong. Đá nguyên khối ráp nối với nhau, đó là những loại đá trắng quý mang từ bang Rajasthan và nhiều nơi trên thế giới về, có khoảng 39 loại đá. Tất cả những màu sắc trên đó đều tự nhiên, hoàn toàn không sơn phết gì cả.

Taj Mahal được làm theo hình hai chữ nhật, hình chữ nhật bên trong và hình chữ nhật bên ngoài. Bên ngoài được đánh dấu bằng cổng thành làm bằng đá đỏ, một loại đá quý thường sử dụng làm các thành trì kiên cố của đế chế Hồi giáo. Mặt trước có mười một ụ tròn, mặt sau cũng có mười một ụ tròn. Hai mươi hai ụ tròn này tượng trưng cho hai mươi hai năm xây cất, nghĩa là trước khi khởi công công trình, các kiến trúc sư đã đoán được thời điểm hoàn tất cho nên họ tính rất chuẩn xác. Nền là đá cẩm thạch trắng và chữ thư pháp được khắc trên đó là loại đá cẩm thạch màu xanh. Nếu đứng gần, chúng ta sẽ thấy toàn bộ chữ Ả Rập được trích từ kinh Koran. Điều đặc biệt là dù đứng nhìn từ trên xuống, nhìn từ trái, từ phải sang, hay nhìn từ dưới lên cũng đều đọc rõ ràng rành mạch không mất chữ nào. Đó là sự khéo léo của kiến trúc sư đã phác họa ra loại thư pháp dành cho người Ả Rập. Công trình này do vua Shah Jahan trị vì đất nước Ấn Độ vào năm 1620, kết thúc đế chế vào năm 1658, xây dựng cho hoàng hậu tuyệt đẹp của ông sau khi qua đời.

Mỗi năm, Taj Mahal thu hút khoảng 200.000 lượt khách quốc tế và khoảng 10 triệu lượt khách Ấn Độ đến bái viếng. Ngay cả mùa hè nóng bức từ tháng Tư đến tháng Bảy, người ta vẫn đến nườm nượp. An ninh tại đây siết chặt chưa từng có. Việt Nam chúng ta có bài hát trong đó có hai câu “*Em ơi, lâu đài tình ái đó, chắc không có trên trần gian*”. Có lẽ vị tác giả này chưa đến Ấn Độ. Taj Mahal không phải là lâu đài tình ái mà là cung điện tình ái, nó lớn gấp trăm lần so với lâu đài tình ái, và nó có thật, thậm chí trở thành một trong bảy kỳ quan thế giới.

Điều gì đã khiến cho nhà vua phải làm một công trình lớn như vậy. Trước khi người vợ được ông sủng ái qua đời, bà có hai lời nguyện ước. Thứ nhất, yêu cầu nhà vua nếu thực sự thương bà thì phải chung thủy với bà, tức là sau khi bà chết,

nhà vua không tái giá. Nhà vua đã nhận lời hứa. Thứ hai, phải xây dựng một công trình vĩ đại để tưởng niệm tình yêu bất hủ giữa hai người. Nhà vua cũng đã đồng ý.

Thông thường, trong lúc còn sống thương yêu nhau, người ta dễ dàng lấy lòng nhau bằng cách xây dựng một công trình nào đó, nhưng đằng này sau khi bà chết, nhà vua mới bắt đầu khởi công xây vào năm sau. Công trình được phác họa đúng một năm mới bắt đầu khởi công và kéo dài suốt hai mươi năm liên tục. Lịch sử mô tả, không có buổi chiều nào nhà vua không đến để giám sát, đốc thúc tiến độ công trình. Đó là chuyện chưa từng có trong lịch sử, cho nên ta mới gọi là “*tình thiên thu*”, biểu tượng của tình yêu lý tưởng.

Công trình xây dựng trong hai mươi hai năm, số lượng công nhân được mời về khoảng hai mươi ngàn người bao gồm những thợ điêu khắc giỏi nhất không chỉ tại Ấn Độ mà khắp vùng Trung Đông và khắp thế giới. Phong cách vườn làm theo Kashmir, đó là phương pháp đơn giản nhưng rất sang trọng. Phong thủy của Kashmir luôn lấy nước làm chuẩn. Dù nhìn từ góc độ nào, ban ngày hay ban đêm, chúng ta vẫn thấy nó là một tòa tháp đôi trên mặt đất dưới mặt nước lung linh ảnh hiện. Mặt sau của tháp này là sông Yamuna nên nó tương phản cả hai mặt, trước và sau. Bên cạnh tòa tháp, Shah Jahan dự kiến xây dựng một tháp tương tự bằng loại đá đen để dành cho ông sau khi qua đời. Kế hoạch chưa kịp thực hiện thì sau khi kết thúc hai mươi hai năm xây dựng, con trai của ông đã soán ngôi ông và cầm tù ông tại pháo đài Agra tám năm cho đến lúc chết.

Làm thế nào người ta vận chuyển những loại đá quý vào thời điểm chưa có xe vận chuyển? Ông đã phải vận động điều phối một ngàn con voi chiến của triều đình và của đế chế khắp nơi trên Ấn Độ. Trên chặng đường dài khoảng 360

cây số, từng phiến đá một về, mảnh đá nào mẻ một chút hoặc không đúng với bản mẫu lập tức bị vứt bỏ và phải làm đi làm lại nhiều lần. Các thợ, các nghệ nhân giỏi nhất, đặc sắc nhất đã được thỉnh mời về đây thực hiện. Vườn theo phong cách Kashmir, kiến trúc thì của Ba Tư, phong cách lại là Hồi giáo. Bên cạnh thác nước còn có cỏ và các hoa văn xen lẫn nhiều loại đá quý, cả hai bên tạo thành thế tương xứng rất đẹp. Mấy trăm năm trôi qua mà công trình không hề có một sự lún hay nứt nẻ gì. Ở góc nhìn cận hơn, chúng ta sẽ thấy phía dưới là đế thành. Đế này được xây dựng trước tiên. Phía sau trụ tháp là bầu trời, một khoảng không gian như thiên giới. Hoa văn họa tiết trạm trổ ở đây cũng hết sức ấn tượng, đa dạng và phong phú, các hoa văn này đều được làm từ nhiều loại đá quý. Tất cả rất tự nhiên, được ráp nối tinh vi, không hề sơn phết. Do đó dưới ánh đèn, ánh sáng ửng lên từng màu đá lấp lánh tuyệt đẹp.

Mối tình thiên thu

Shah Jahan khi còn là thái tử được đặt tên là Khurram sinh năm 1592 và hoàng hậu mà ông đã làm cung điện Taj Mahal tên là Mumtaz, nhỏ hơn ông một tuổi. Bà sinh năm 1593. Họ gặp nhau từ khi hoàng tử được mười lăm tuổi và cô công chúa Ba Tư này mười bốn tuổi. Tình yêu chớm nở ở họ. Cuộc tình kéo dài năm năm và họ đã chính thức trở thành vợ chồng. Công chúa Banu rất đẹp, đẹp đến độ sau khi đã làm vợ của hoàng tử Khurram mà các hoàng tử anh, hoàng tử em vẫn ghé mắt nhìn, vì sắc đẹp của nàng độc nhất vô nhị.

Khurram là con trai thứ năm của vua Jahangir, vị vua thứ tư của đế chế Hồi giáo, một đế chế vô cùng hùng mạnh, mở mang biên cương bờ cõi của mình đến cả vùng Trung Đông. Đế chế lớn mạnh này gọi là đế chế Mogul, gốc là Mông Cổ. Tức là người Mông Cổ đã chinh phục khắp thế giới và xâm chiếm cả vùng Trung Đông. Đế chế Mông Cổ xâm lấn Ấn

Độ và biển Ấn Độ trở thành thuộc địa. Ảnh hưởng của đế chế này rất mạnh, với những thành trì cao đến 20 mét. Toàn bộ các thành bằng đá đỏ ở tại Ấn Độ cũng cao 20 mét, bao bọc bằng ba lớp: lớp cuối cùng 20 mét, lớp chính giữa 10 mét, lớp bên ngoài khoảng 5 mét. Bọc xung quanh lớp bên ngoài là rào cá sấu với đường kính của hào nước khoảng 10 mét. Như vậy để xâm nhập vào thành, thì phải đi qua đến bốn lần xác chết. Đầu tiên là cá sấu, kế đến là lính bộ, sau đó là lính ở 10 mét và cuối cùng là lính canh ở thành 20 mét thì mới vào được bên trong. Nhờ đó mà đế chế Hồi giáo rất vững.

Khurram là vị hoàng tử giỏi về binh lược cũng là người có khả năng biện luận lý trí rất cao. Ông cũng là người yêu thích nghệ thuật cho nên vua cha Jahangir đã viết trong bút ký của ông rằng, trong mấy chục người con, Khurram là đứa con mà ông yêu quý nhất vì ba phương diện: cung kiếm, lý luận và nghệ thuật. Không có một đứa con nào của ông có thể hơn hoặc bằng được một trong ba phương diện đó. Chính vì thế, vua cha đã ban tặng danh hiệu Shah Jahan cho hoàng tử Khurram sau những cuộc viễn chinh thành công mang lại các thuộc địa mới cho vua cha. Shah Jahan có nghĩa đen là “*vua của thế giới*”. Nó giống như từ “*chuyển luân thánh vương*”, nhưng “*chuyển luân thánh vương*” có ý nghĩa chỉ đạo đức và tâm linh, ngoài việc thống trị toàn cầu còn phải lấy đạo đức luật pháp và chân lý để quản trị quốc gia, tạo sự dân chủ và công bình tuyệt đối. Còn “*vua của thế giới*” dưới ý nghĩa của đế chế Hồi giáo là người bách chiến bách thắng, mở rộng biên cương bờ cõi của sự xâm lăng khắp nơi.

Sau khi vua Jahangir qua đời, chưa kịp di chúc, tình cảnh tranh chấp về quyền lực đã diễn ra. Shah Jahan là người giỏi nhất trong tất cả những anh em và ông cũng là người đại nghi kỵ cho nên ông đã thủ tiêu và triệt hạ tất cả anh em ruột thịt

của mình và tự mình lên ngôi trở thành hoàng đế vào năm 1628. Sau khi lên ngôi, ông tiếp tục mở mang bờ cõi, rất nhiều người phải chết dưới thanh gươm và đoàn binh thiện chiến của ông. Lúc đó ông mới phong hiệu cho Banu, người vợ xinh đẹp của mình là Mumtaz. Vương cung ông làm cho vợ mang tên Taj Mahal, Taj nghĩa là vương miện, còn Mahal là cung điện. Ráp hai chữ này lại thành vương miện của cung điện, tức người được sủng ái nhất, chủ nhân của cung điện tình ái. Đó là từ rất ấn tượng và cũng hết sức lãng mạn.

Mumtaz tài sắc vẹn toàn, bất cứ nơi nào nhà vua Shah Jahan có mặt thì Mumtaz luôn luôn tùy hành. Bà nổi tiếng là một nhà quân sự giỏi cũng là nhà cố vấn ngoại giao cho chồng. Trong các cuộc đối đáp, nếu Shah Jahan trả lời không thông, ông chỉ cần liếc mắt nhìn Mumtaz, bà ra những mặt hiệu là ông sẽ có thể trả lời lưu loát. Phần lớn chiến lược ngoại giao của vua Shah Jahan đều do hoàng hậu Mumtaz hoạch định. Vừa có sắc đẹp bậc nhất tại Ấn Độ lúc bấy giờ, vừa có tài ba, cho nên nhà vua đã thương yêu và sủng ái bà đặc biệt. Mười bảy năm kết hôn, Mumtaz hiến tặng cho Shah Jahan mười bảy đứa con, tức là sinh năm một. Trong đó, ba đứa con bị chết do sẩy thai, hư thai, còn lại mười bốn. Và chính người con thứ mười bốn là đứa con kết thúc mạng sống của Mumtaz bởi vì bà phải mổ.

Chúng ta thử hình dung, một người phụ nữ sinh mười bảy đứa con trong mười bảy năm thì hầu như lúc nào cũng trong tư thế mang thai, ấy thế mà sắc đẹp vẫn sắc nước hương trời. Quan niệm Hồi giáo, đàn ông được quyền có bốn vợ, nhà vua được quyền có vài chục vợ. Thế nhưng nhà vua Shah Jahan không sủng ái ai ngoài Mumtaz. Cung tần mỹ nữ trẻ đẹp hơn cỡ nào đi nữa, nhà vua cũng không màng đến.

Năm 1632 khi Shah Jahan cất quân đi dẹp loạn ở Burhanpur, Mumtaz đã đồng hành với vua suốt cả chín tháng mang thai và bà đã sanh ở chiến trường. Phương tiện y khoa lúc đó không đầy đủ, việc mổ bắt đăc dĩ gây xuất huyết sản hậu dẫn đến cái chết của bà. Có lẽ vì tình tiết bà bất chấp mạng sống của mình, tùy tùng với nhà vua để cố vấn quân sự chiến lược và chiến thuật, chín tháng ở chiến trường không đủ ăn, lúc nào cũng phải nơm nớp lo đánh giặc, cuối cùng cái sinh của bà lại là cái tử, nỗi đau lòng đó cho nên suốt gần một năm sau, nhà vua không ra làm triều chính, ông cứ ở trong cung điện của mình. Sách sử mô tả trên gương mặt ông luôn chực chờ những giọt nước mắt.

Năm 1658, Aurangzeb soán ngôi vua cha và trở thành một vị vua bạo ác cho đến lúc Anh xâm chiếm Ấn Độ. Đế chế Hồi giáo 300 năm đã được kết thúc vào năm 1707. Trước khi Shah Jahan qua đời, ông có một lời nguyện ước, ông đề nghị con ông hãy chấp nhận như một ân sủng và cũng là tình thương của ông dành cho con từ nhỏ, Aurangzeb nhận lời. Đó là khi ông chết, lễ hỏa thiêu phải được tổ chức theo truyền thống Ấn Độ. Phần lớn người Hồi giáo chôn xác nhưng ông đề nghị thiêu và để tro cốt của ông bên cạnh mộ Mumtaz, vị hoàng hậu mà ông sủng ái nhất và công trình này xây dựng dành riêng cho bà. Sau khi ông chết, người ta làm theo di chúc. Mộ của Shah Jahan nằm ở một góc bìa bên cạnh hoàng hậu Mumtaz, vì ngôi đền này dành cho bà chứ không phải cho ông. Điều này khác với kiến trúc của các đế chế Hồi giáo rằng mộ vua luôn nằm ngay chính giữa.

Một góc độ khác, sở dĩ gọi là tình thiên thu vì công trình này kể từ lúc hoàn tất, nó đã đi vào lòng người như một biểu tượng của tình yêu lý tưởng. Lý tưởng trong lúc Shah Jahan và Mumtaz còn sống, lý tưởng sau khi bà qua đời mà ông

vẫn tưởng niệm và thương nhớ ngày đêm. Cũng vì công trình xây dựng này mà ông mất luôn cả ngôi vua, bởi vì dân chúng ta thán đòi sống khổ cực. Biết bao sức người đã đổ dồn vào đây trong khi đó, cái nghèo, cái khổ, cái bất hạnh của người dân lại không được quan tâm lo lắng. Và điều đó trở thành một cái cớ rất hữu lý để con trai ruột của ông soán ngôi ông và thay thế quyền cai trị tại đất nước Ấn Độ này. Như vậy cái gọi là tình thiên thu hay vương điện tình yêu đó được xây dựng trên nỗi khổ niềm đau của triệu triệu người dân Ấn Độ lúc bấy giờ.

Tổng chi phí cho công trình trị giá 32 triệu Rupis vào thời điểm năm 1532, tương đương một ngàn tỷ USD hiện nay. Một ngàn tỷ USD đầu tư cho một công trình chỉ để phục vụ cho tình thiên thu với người vợ của mình, phải nói rằng quá uổng phí. Nếu sử dụng một ngàn tỷ USD đó cho việc phục hồi nền kinh tế và tài chính bị khủng hoảng toàn cầu hiện nay thì có lẽ nền kinh tế phục hồi chỉ trong vòng một năm.

Qua việc sử dụng tất cả của cải triều cống của những nước thuộc địa và tận dụng cạn kiệt nguồn tài nguyên vàng và kim cương của Ấn Độ để lấy số tiền tương đương một nghìn tỷ USD đầu tư cho công trình này, chúng ta có thể hình dung đời sống của người dân khổ cực đến nhường nào. Như vậy, sau lưng công trình được xem là kỳ quan thế giới là cả một khối khổ đau bất hạnh. Hậu quả mà đế chế này đã phải chấp nhận đó là bị soán ngôi. Người con ruột thịt của Shah Jahan đã soán ngôi ông và ban cho ông một ân sủng cuối đời bằng cách đặt mộ huyệt của ông bên cạnh hoàng hậu mà ông sủng ái nhất. Ông chết khi chưa kịp khánh thành công trình vĩ đại này. Nếu chúng ta bỏ qua ý nghĩa của cuộc tình si, mặc dù nó lý tưởng trong cách quan niệm của người đời, thì nó cũng đúc kết những bài học rất ấn tượng.

Đồng chí trong hôn nhân

Vua Shah Jahan và hoàng hậu Mumtaz rất tâm đầu ý hợp. Để có được cuộc tình răng long tóc bạc, không phải ly dị, ly thân hay đổ vỡ giữa chừng thì yếu tố tâm ấn tâm phải được xem là sợi dây xuyên suốt từ tư duy, quan điểm, lý tưởng, con đường, hành động, lối sống và phong cách ứng xử. Hầu như cặp vợ chồng này không có một điểm nào khiến họ mất lòng lẫn nhau trong suốt mười bảy năm chung sống và trước đó là năm năm hẹn hò ở tuổi trẻ thơ. Trong kinh điển Pali, đức Phật đưa ra yếu tố đồng chí là yếu tố quan trọng nhất để đời sống hôn nhân được lâu dài. Đó là chí hướng tâm đầu ý hợp giữa hai bên phải tương thích với nhau.

Khi giảng cho cô con dâu của Cấp Cô Độc, đức Phật đã đưa ra bảy loại hình vợ. Loại hình thứ tư được xem là lý tưởng nhất, “*vợ là người đồng hành*”. Tương tự, chúng ta có thể suy luận, người chồng cũng phải đồng hành với vợ. Chỉ khi vợ chồng trở thành đồng chí của nhau thì sự đồng hành đó mới trọn cả cuộc đời. Bằng không, nói theo một bài ca của Trịnh Công Sơn, “*Tôi đi bằng nhịp điệu 1 2 3 4, em đi bằng nhịp điệu 5 6 7 8*”, hai nhịp đó vĩnh viễn chẳng bao giờ gặp nhau, đâu có đồng hành cũng chỉ mang lại nỗi khổ niềm đau cho nhau.

Rất nhiều cặp vợ chồng sống với nhau cho đến lúc qua đời, chỉ vì lý do bảo hộ hạnh phúc cho con cái nhưng khi sống, họ lại ly thân nhau. Họ không hề dòng họ hai bên và làng xã bà con lối xóm biết rằng họ đang sống trong khổ đau. Nhiều cặp vợ chồng sống ly thân cho đến lúc qua đời, ấy thế mà họ vẫn được xem là gia đình văn hóa mẫu mực nhiều năm liền mà không ai biết. Khi họ đến tâm sự với các nhà tư vấn, trong đó có chúng tôi, họ mới nói thật lòng. Hai bên đã mật ước với nhau trước mặt con cái phải giả vờ đóng kịch. Họ

chăm sóc, lo lắng, thương yêu nhau đậm thắm như cặp thiên nga, nhưng khi các con vừa ra khỏi nhà thì phòng ai nấy ở, không ai nói với ai câu nào, và trở thành những người xa lạ khác hành tinh. Chúng tôi cũng đã góp ý, hãy đóng kịch với nhau ngay cả khi không có người xung quanh, hạnh phúc sẽ lại quay về. Tuy nhiên nhiều người vượt qua không nổi. Điều gì làm cho người ta vượt qua không nổi. Cái gì đã làm mất đi tính cách đồng hành đó? Cái tôi.

Người nữ có thói quen nghĩ rằng nếu chồng là đảng nam nhi quân tử thực sự thì phải ứng xử cao thượng, xin lỗi vợ trước. Họ sợ sẽ bị chồng lấn lướt nếu nhún nhường nói trước lời xin lỗi. Nhiều quý bà nghĩ như thế, cho nên đôi lúc những mâu thuẫn nhỏ nhỏ chẳng đáng vào đâu lại trở thành một đại vấn nạn. Khi vợ chồng ly thân trên nền tảng của cái tôi tự ái, mặc dù lỗi chưa biết về phía người nào nhưng hai người càng ngày càng ly tâm, xa dần đến lúc nào đó có muốn nối kết hàn gắn với nhau cũng đã quá muộn màng. Những người nam tự ái cũng có thể suy nghĩ tương tự: *“Tôi nào có lỗi gì mà phải xin lỗi. Nếu tôi xin lỗi, bà ấy sẽ làm eo làm sách về sau. Cho nên thà dạy cho bà ấy một bài học ngay bây giờ, bằng không, thà ở độc thân cũng được”*. Tự ái đó là một sự tự sát.

Theo tinh thần Phật giáo, vợ chồng phải là người đồng hành, và ta phải ứng xử với tư cách như một vị Bồ tát. Người Phật tử đang đi trên con đường Bồ tát hạnh thì những gút mắc, oan trái trong đời sống vợ chồng phải có trách nhiệm tháo mở trước và tạo cơ hội cho người kia đồng tháo gỡ nếu hai bên thực sự còn tình đậm thắm với nhau. Đối với những mâu thuẫn quá lớn, chẳng hạn một trong hai người có tính hoa bướm như một thói quen, một sở thích cố hữu, không bao giờ có chút ý niệm quay đầu trở về để xây dựng mái ấm gia đình, lúc đó ly dị là giải pháp cần thiết.

Đạo Phật không cấm ly dị, đạo Phật cũng không hề bắt buộc người ta phải sống chung với nhau trong sự khổ đau. Trong khi đó, Thiên Chúa giáo cấm ly dị không phải vì muốn bảo hộ hạnh phúc của hai bên, mà vì một lý do rất đơn giản. Họ cho rằng, nam nữ đến với nhau với tư cách một cặp vợ chồng là bất khả phân ly vì sự phối ngẫu đó do Thượng đế sắp đặt. Cho nên ly dị là tuyên chiến với quyền tối cao của Thượng đế. Hai người sống không hạnh phúc cũng phải cắn răng chịu đựng suốt mấy chục năm. Và ly dị là một sự phạm thượng không được chấp nhận. Ấn Độ giáo cũng có quan niệm tương tự, hôn nhân là sự sắp xếp của Thượng đế như một số phận đã được an bày. Cha mẹ hai bên chỉ thay thế Thượng đế thực hiện công việc đó, hay nói cách khác cha mẹ là Thượng đế của con cái. Đến thế kỷ thứ XXI, 80% người Ấn Độ theo Ấn Độ giáo vẫn còn chấp nhận hôn nhân sắp xếp, không có hôn nhân tình yêu. Họ nghĩ rằng tình yêu sẽ từ từ phát sinh sau khi chung sống với nhau.

Khi chúng tôi có mặt tại Ấn Độ vào ngày lễ “*Holy festival*” được gọi là lễ thiêng liêng. Trong ngày lễ này, người ta tạt nước màu, trét phấn màu, bụi màu lên nhau như một sự chúc phúc. Hai chiếc xe đoàn hành hương do chúng tôi dẫn đi đều bị tạt màu đầy trên kính và thành xe. Ngày hôm đó, nếu ai đi xuống đường cũng được tặng những bột màu quét đầy trên người. Người ta xem đó như một niềm vui. Buổi tối, đài truyền hình Ấn Độ trình chiếu bộ phim “*Holy*” đề cập đến cuộc tình của một người con gái Ấn Độ với một chàng trai ngoại quốc. Anh chàng là quản đốc của công ty nơi cô gái Ấn Độ đang làm việc. Cô có trách nhiệm phải đưa người quản đốc của mình thăm viếng một số cảnh đẹp của Ấn Độ để biết về văn hóa nước này trước khi làm việc lâu dài tại đây. Trên đường đi, họ phát sinh tình yêu và sống với nhau

như vợ chồng. Đến ngày trở về để bắt đầu vào công việc, cô tình nhân Ấn Độ mới nói với người tình phương Tây của mình: “*Kể từ giờ phút này tôi với anh là hai người xa lạ*”. chàng trai giật mình hỏi: “*Vậy thời gian vừa qua, tình yêu của chúng ta nằm ở chỗ nào?*”. Cô gái Ấn Độ trả lời: “*Tôi đã đính hôn được hai tháng, nửa tháng sau, tôi sẽ lên xe hoa*”.

Theo phong tục tập quán Ấn Độ, sau khi diễn ra lễ đính hôn trao nhẫn để hai bên chính thức chấp nhận dâu và rể của nhau thì khoảng ba tháng họ sẽ làm lễ cưới. Cô gái Ấn Độ cho biết, không chỉ riêng cô mà rất nhiều nam nữ Ấn Độ cần phải yêu ai đó trước khi lên xe hoa với người bạn đời do gia đình sắp đặt, để biết giá trị tình yêu là gì. Họ rời gia đình khoảng nửa tháng đến một tháng nhằm tìm kiếm tình yêu thực sự, sau đó đường ai nấy đi. Mỗi bên có một hướng đi riêng, đó là kết hôn không có tình yêu và thiết lập một tình yêu mới. Ấy thế mà thống kê xã hội học về hôn nhân tại Ấn Độ cho biết Ấn Độ là một trong những quốc gia có mức độ ly dị thấp nhất thế giới.

Vợ chồng ông Kabu là người thường xuyên tổ chức những chuyến hành hương cho khách Việt Nam, cũng là người giúp cho đoàn làm phim HTV thực hiện bộ phim nhiều tập “*Huyền bí sông Hằng*” đã có mặt với đoàn hành hương của chúng tôi. Người vợ luôn tin tưởng chồng mình trong suốt gần hai mươi năm ông có mặt tại Việt Nam với tư cách một luật sư quốc tế. Bà hiểu rõ tính cách chung thủy của chồng bà, thêm vào đó Ấn Độ giáo lại quy định chỉ được phép một vợ một chồng. Cho nên họ sống với nhau rất bền. Mỗi khi hai bên không hòa thuận thì phòng ai nấy ngủ.

Như vậy, không ly dị không có nghĩa là họ sống hạnh phúc thực sự theo ý nghĩa tình thiên thu, tình lý tưởng. Ở

một góc độ nào đó, hạnh phúc trong hôn nhân của Ấn Độ lại không được bảo toàn. Bà Kabu giải thích: *“Vì chúng tôi đến với nhau thông qua sự sắp xếp, cho nên chúng tôi không hề có bất kỳ nguyện vọng hay mong mỏi nào từ người chồng của mình”*. Tương tự, người chồng cũng nói: *“Tôi cũng không hề có mong mỏi, ước vọng gì ở người vợ của tôi”*. Họ dễ dàng chấp nhận và sống trên sự an bày đó. Cho nên đứng trước những mâu thuẫn nhỏ, họ dễ dàng vượt qua. Đó cũng là một điều hay, vì kỳ vọng càng nhiều, thất vọng càng cao như lời đức Phật dạy về tám phạm trù khổ: *“Cầu bất đắc khổ”*.

Khi còn là người tình, hầu như con người đến với nhau không thông qua yêu cầu của trách nhiệm. Họ đến với nhau bằng trái tim yêu thương và sự dâng hiến. Mỗi nỗi buồn nhỏ nhỏ của người này cũng đủ khiến người kia đứng ngồi không yên. Nhưng khi chính thức trở thành vợ chồng của nhau thì những hình ảnh đó không còn nữa, nó chết dần chết mòn, và tình yêu bắt đầu khô héo. Đức Phật khuyên, vợ chồng phải xem nhau như người bạn đồng hành. Đã là bạn, chúng ta không đòi hỏi trách nhiệm, nghĩa vụ mà để sự tự nguyện chăm sóc lo lắng mang hạnh phúc đến cho nhau. Đó là phương pháp giúp cuộc tình bền bỉ và nếu có sơ xuất nào đó, người ta cũng không chấp nhất, ngược lại dễ dàng bỏ qua. Không ai nỡ lòng chấp nhặt người có thiện chí làm cho mình được hạnh phúc nhưng làm không trọn vẹn. Cho nên tình yêu đồng hành hết sức lý tưởng.

Dù là hôn nhân sắp xếp hay hôn nhân tình yêu, muốn bền bỉ và có giá trị đích thực của nó thì bản thân người trong cuộc phải có sự quan tâm chăm sóc không phát xuất từ tính trách nhiệm mà phải phát xuất từ sự dâng hiến và phụng sự. Là người Phật tử, chúng ta phải nghĩ rằng, mình đang làm việc khó làm với vai trò của một vị Bồ tát tháo gỡ những oan

trái với nhau nếu có. Đừng nghĩ rằng, làm như vậy là hạ thấp nhân phẩm của mình. Nếu thực sự còn tình yêu thì hãy nên tìm mọi cách hàn gắn.

Chia sẻ và chăm sóc

Yếu tố này vô cùng quan trọng trong các cuộc tình thiên thu. Khi mới bắt đầu yêu nhau, những đấng mày râu có thể tặng quà vào các dịp sinh nhật, ngày nghỉ, lễ hội. Hầu như quý cô đều được tặng một đóa hoa hồng. Nhưng khi trở thành vợ chồng, người ta dần phớt lờ những dịp thể hiện tình cảm, thậm chí quên cả ngày sinh nhật của nhau. Như vậy là chúng ta quá lơ là về sự chia sẻ. Cách chăm sóc và chia sẻ của người nữ đôi lúc không cần quá lớn, nó chỉ có thể bằng một ngôn ngữ để truyền thông rằng tình yêu giữa hai bên vẫn nồng thắm như hôm nào.

Sự chia sẻ theo Phật giáo bao gồm những cái rất tiêu tiết. Đó là sống trọn vẹn với nhau ở các bữa cơm chung. Nhiều người phương Tây không có được những buổi cơm chung trong đời sống vợ chồng. Chồng và vợ làm khác công ty, mỗi ngày đêm phải đi về tổng cộng 400 cây số. Do đó, chồng chưa kịp thức thì vợ đã đi làm và ngược lại. Về nhà chỉ có với nhau vài tiếng đồng hồ. Họ phải quần quật như con trâu suốt khoảng hai mươi năm như thế để có được căn nhà độc lập với mức lương trung bình. Cho nên họ không hề có với nhau bữa cơm chung. Đến ngày thứ Bảy, Chủ nhật, nếu không có tình yêu thì thế giới gia đình của họ trở thành một sự băng giá. Nhà cao cửa rộng cả ngàn mét vuông, năm bảy phòng nhưng chỉ có hai người ở, sự băng giá đó càng tăng trưởng theo mức tỷ lệ thuận với áp suất cảm xúc.

Do đó chúng ta phải thể hiện sự chăm sóc, ăn cơm chung, tắt hết điện thoại để dành cho nhau thời gian ấm cúng nhất.

Rất nhiều người đã không làm được việc đó vì nghĩ nó không quan trọng. Đừng nghĩ rằng cứ mang tiền bạc, tài sản về cho vợ con là đủ trách nhiệm, là đủ ý nghĩa của hạnh phúc. Một số tình huống ngoại tình xảy ra cũng chỉ vì ông chồng yêu công việc nhiều hơn yêu vợ, dù được ăn sung, mặc sướng như bà hoàng nhưng vẫn cảm thấy cô đơn trống trải. Tương tự quý ông không được quý bà chăm sóc cũng có cảm giác cô đơn và dễ dàng bị cám dỗ đến với những bóng hồng khác.

Qua bài kinh đức Phật giảng cho cô con dâu của Cấp Cô Độc, vợ phải là người đồng hành. Đồng hành ở đây được hiểu như là giai đoạn tiền hôn nhân. Vợ phải luôn đóng vai trò là người tình thì mới giữ chồng một cách lâu dài. Phần lớn đàn ông thường lẫn lộn hình ảnh giữa người tình và người vợ cho nên khi người vợ không làm hài lòng thì ông thay thế hình ảnh đó bằng người tình. Ngoài hình ảnh của người tình, còn có hình ảnh người bạn khác giới phái. Có thể giữa họ không có bất cứ ý tưởng gì về tình yêu nhưng thời gian dành cho người bạn tâm đầu ý hợp có thể nhiều hơn vợ, đôi khi khiến các bà vợ hiểu lầm, ghen tuông và cảm thấy mất hạnh phúc gia đình.

Như vậy người bạn khác giới phái, người tình, người vợ là ba hình ảnh có thể có trong một người đàn ông. Trong khi đó, một người vợ lý tưởng luôn chỉ có một người chồng duy nhất mà thôi. Thế giới hạnh phúc của người vợ nằm ở người chồng và những đứa con ruột thịt, cho nên phần lớn phụ nữ có khuynh hướng bớt giao du và quay về với đời sống gia đình nhiều hơn đàn ông. Người đàn ông ngoài gia đình còn có rất nhiều mối quan hệ xã hội khác, và thời gian dành cho sự chăm sóc chia sẻ với vợ con ngày càng giảm. Chúng ta phải chú ý yếu tố này để tạo một cuộc tình thiên thu mang lại hạnh phúc thực sự cho cả hai bên.

Một nụ hoa tặng vào ngày sinh nhật, ngày lễ, hoặc những quan tâm nho nhỏ mà theo kinh Thiện Sinh đức Phật dạy, người chồng phải mua sắm nữ trang cho vợ. Đó là sự thể hiện quan tâm, chắc chắn sẽ làm cho quý bà cảm động nhiều hơn. Những người Phật tử nam cũng nên chia sẻ với vợ mình trong các hoạt động Phật sự. Rất nhiều bà đến chùa làm Phật sự, khi đưa bằng công đức, một số bà không dám nhận. Hỏi lý tại sao, quý bà trả lời: *“Thưa thầy, nhận rồi tôi để ở đâu và làm gì. Chồng tôi mà biết sẽ trách mắng, cho rằng tôi ngu ngốc đem tiền đút máy ông thầy ăn”*. Đưa cho các thầy làm Phật sự mà bảo rằng *“đút máy ông thầy ăn”*. Mấy ông thầy có ba bộ y cũ mềm, phòng ốc hết sức đơn giản, hoàn toàn không mong cầu gì hơn trong đời sống vật chất.

Vấn đề ở chỗ giữa vợ và chồng chưa có được yếu tố đồng hành, nên người vợ phải tạo dựng niềm tin để người chồng cảm thấy an tâm. Trong tình huống như vậy, người vợ cần chịu khó thuyết phục chồng bằng một vài nghệ thuật. Chẳng hạn để tên chồng hoặc con mình vào tấm bằng công đức như một sự khích lệ tinh thần. Dần dà, chúng ta sẽ dẫn họ vào thế giới của từ thiện. Tiền bạc làm ra một phần chu cấp cho hạnh phúc gia đình, phần còn lại nên chia sẻ hạnh phúc cho người khác.

Tiền bạc chia sẻ cho các hoạt động từ thiện và nhân đạo không bao giờ mất đi, nó có vẻ vượt khỏi tài khoản của ta nhưng nó sẽ được nạp vào tài khoản ngân hàng công đức. Tài khoản này sẽ bền bỉ với ta, giúp ta có thể sử dụng bất cứ lúc nào mà không cần có thẻ Master, Visa, ACB, v.v... Nhiều quý bà lo sợ bị chồng biết được sẽ rầy mắng, cho nên giấu giếm việc làm từ thiện của mình. Phần lớn người chồng mang tiền của về cho vợ nhưng lại rất tiện tặn khi vợ chi dùng cho những người khác và cho các hoạt động xã hội.

Người nữ mang thai hơn chín tháng cho sự sống qua cái nhau; ba năm nhũ bộ cho sự sống đưa con qua bầu sữa ngọt ngào; mười mấy năm con ngồi ghế học đường, mỗi khi đi chợ búa về, tiền dư bạc cắc, quý bà dành mua bánh kẹo cho con. Cuộc đời người phụ nữ lúc nào cũng liên hệ đến sự cho. Từ đó, cơ hội tiêu xài trên thị trường dành cho quý bà chiếm đến 80%. Bất cứ siêu thị nào, hàng hóa dành cho gia đình, chủ yếu người nữ và trẻ em gần như 80%, bởi vì quý bà quen với cách tiêu xài thông qua sự cho, còn quý ông phải đi làm để trụ cột kinh tế.

Người làm ra tiền, khi ban tặng người khác đôi khi có cảm thấy tiếc nuối. Kinh Dược Sư nói rõ, cảm giác đó giống như dùng con dao thật bén cắt vào làn da thớ thịt của mình. Thực tập theo hạnh Bồ tát, chúng ta phải thấy rằng ban tặng là không mất đi. Tuy làm từ thiện cho người khác nhưng trên thực tế ta đang làm công đức cho bản thân mình, tuy ta giúp cuộc đời nhưng trên thực tế ta đang hoàn thiện nhân cách Bồ tát cho bản thân. Được như vậy là ta đang có ý thức vô ngã trong việc dẫn thân xã hội, giá trị phụng sự của nó sẽ cao hơn nhiều.

Tiền rừng biển bạc khi chết cũng không thể mang theo. Hiện nay người càng giàu càng ăn kiêng ở cũ hơn người nghèo. Nghèo như Ấn Độ, mỗi ngày cũng chỉ ba bữa ăn. Sức lao động tại đây rẻ mạt rệp. Đạp một chiếc xe xích lô chở ba người trung bình 160 ký đi ba cây số mà chỉ có mười Rupì, tức khoảng 3000 đồng Việt Nam. Thử hình dung làm sao sống, làm sao giàu, và làm sao đòi đòi được? Ấy thế mà họ phải giành giết nhau để được lái chở ba người với mười đồng Rupì đó. Giá thị trường ở đây cũng rẻ, mười đồng có thể mua được nửa ký bột, hoặc nửa lít sữa nguyên chất, hoặc một kg khoai lang tây. Chỉ cần ba mươi đồng, cả gia đình có thể sống thoải mái trong một ngày. Tức khoảng 9.000 đồng Việt Nam, những người nghèo Ấn Độ có thể sống lây lất qua ngày.

Nhân công rẻ mặt, chính vì thế chủ nghĩa giai cấp Ấn Độ bóc lột sức lao động nặng nề. Năm trăm triệu người Ấn Độ hiện nay thất học, họ đều thuộc giai cấp nghèo. Đi chỗ nào cái nghèo cũng đè nặng như thế. Họ phần đầu có ba bữa ăn trong khi người giàu có chỉ ăn hai bữa vì sợ phát phì, mất đi sắc đẹp. Người ta chuộng sắc đẹp ngoại hình hơn việc ăn uống. Sự chu cấp cho ăn uống trên thực tế không bao nhiêu so với tiền chúng ta có được. Do vậy hãy cố gắng làm từ thiện cho các hoạt động nhân đạo để có ý nghĩa trong cuộc đời. Dù kiếp sau không được phước đi nữa, dù nhân quả không có đi nữa thì việc làm từ thiện vẫn có ý nghĩa của nó. Mỗi khi chúng ta nghĩ tưởng, nhớ về, lòng cảm thấy an vui hạnh phúc vô cùng, hướng hồ là nhân quả có, kiếp sau có.

Chia sẻ với tinh thần mang lại niềm vui hạnh phúc cho người bạn đời đồng hành của mình thì chắc chắn chúng ta sẽ không phải chịu những trách móc, hằn học. Hầu như con người luôn thay đổi tâm lý sau khi kết hôn bởi vì nghĩ rằng đã là vợ chồng thì không còn những cái âu yếm, lo lắng, chia sẻ, dâng hiến cho nhau nữa. Tình yêu trong cách nghĩ này cũng trở nên chết dần chết mòn.

Mumtaz đồng hành với Shah Jahan trên mọi nẻo đường đời. Các vị vua Hồi giáo được quyền có vài chục vợ, thế nhưng vua Shah Jahan vẫn không màng đến việc tái giá trong suốt 20 năm sau khi người vợ mà ông sủng ái nhất đã qua đời. Ngay cả khi cuộc tình đó dẫn đến cái chết, tám năm trong tù không hề được nhìn thấy ánh sáng, nhưng ông vẫn cảm thấy hài lòng. Nguyên ước cuối cùng được ở bên cạnh mộ huyết của vợ mình được thực hiện khiến ông cảm thấy vô cùng hạnh phúc.

Hôn nhân ở kiếp sau

Nếu chúng ta thử phân tích về vấn đề tái sinh, có lẽ những cuộc tình lâm ly bi đát như thế sẽ rất khó siêu sinh. Họ không hiểu sau khi chết lại tiếp tục có sự sống. Hồi giáo quan niệm giống như Thiên Chúa giáo vì Hồi giáo là một chi nhánh của Thiên Chúa giáo. Thiên Chúa giáo quan niệm giống Do Thái giáo vì Thiên Chúa giáo là một chi nhánh của Do Thái giáo. Chánh thống giáo và Tin Lành cũng là chi nhánh của Thiên Chúa giáo cho nên các tôn giáo này có quan niệm giống nhau rằng chỉ có hai cảnh giới, hoặc là hỏa ngục đời đời kiếp kiếp hoặc là thiên đường vĩnh viễn, chứ không có cảnh giới tái sinh chính giữa.

Để có cơ hội lên thiên đường vĩnh viễn, người ta phải chờ đợi đến ngày phán quyết cuối cùng, đó là ngày tận thế. Các tôn giáo này cho rằng năm 2000 là năm tận thế, nhưng năm 2000 đã trôi qua và theo đạo Phật vẫn còn có thể vài nghìn đến vài chục nghìn năm khác tùy theo mức độ bảo vệ trái đất và mức độ xúc địa của con người. Trong thời gian chưa đến ngày tận thế, tất cả các hương hồn này phải tạm thời nằm dưới hỏa ngục. Đến ngày phán quyết cuối cùng, Thượng đế sẽ xuất hiện, đong đo tính đếm tội và phước của mỗi người, ai có phước được lên thiên đường; ai có tội sẽ xuống hỏa ngục vĩnh viễn. Nếu chúng ta thử đặt câu hỏi trong thời gian chưa diễn ra ngày tận thế, tổ tiên của chúng ta sinh vào năm 3000 trước Công nguyên, ngày tận thế lại vào năm 5000 sau Công nguyên thì suốt 8.000 năm đó họ sẽ ở đâu, làm gì, và cảm xúc của họ như thế nào? Không có câu trả lời.

Đó là những bế tắc về phương diện học thuyết của các tôn giáo này. Họ nghĩ họ sẽ yên nghỉ vĩnh hằng dưới lòng đất. Cho nên các vị vua chúa và những người giàu có thường đầu tư rất nhiều ngọc ngà châu báu cho mộ huyệt của mình. Họ không biết rằng càng đầu tư vào mộ huyệt lại càng khó siêu sinh. Thần

thức của họ sẽ bám vào mộ huyết, bám vào ngọc ngà châu báu, và bám vào sự thương tưởng quan tâm của triệu triệu du khách hằng năm. Cho đến lúc nào hiểu được thân xác này chỉ là công cụ tâm thức vay mượn trong khoảng thời gian mấy chục năm tương ứng với sự có mặt trên cuộc đời rồi sau đó phải vẫy tay chào với nó, họ mới dễ dàng giải phóng được cảnh giới ngạ quỷ để tiếp tục đầu thai theo nghiệp.

Là người Phật tử, chúng ta đừng nên quan trọng về đền đài tưởng niệm. Hiện nay tại Việt Nam đang có phong trào cạnh tranh vì tự ái họ tộc. Người ta làm từ đường cho họ tộc của mình hết sức nguy nga tráng lệ. Ví dụ họ tộc Trần làm từ đường 100 triệu, người giàu có kế bên muốn làm 120 triệu, bên khác muốn làm 300 triệu. Cứ như thế mà cạnh tranh leo thang, nghĩ rằng làm như vậy là tốt cho họ tộc của mình.

Thực ra, nhà thờ họ tộc có ý nghĩa tưởng niệm văn hóa họ tộc, tưởng niệm sự đóng góp của tất cả những người đi trước trên tinh thần Phật dạy “*Uống nước nhớ nguồn*”. Tuy nhiên, đừng quá đặt nặng chủ nghĩa hình thức mà phải quan trọng các khóa lễ cầu siêu. Thờ họ tộc và thường xuyên tụng niệm cầu siêu vào những ngày giỗ để phòng hồ tình trạng chưa siêu thoát thì nhờ đó mà ông bà tổ tiên được siêu sinh thoát hóa. Do đó, tình yêu cũng đừng nên là thiên thu. Tình chỉ có giới hạn trong mấy mươi năm làm vợ chồng ở kiếp này, sau khi chết nếu ai muốn tiếp tục làm vợ chồng của nhau thì phải tiếp tục phát nguyện.

Trước khi nhắm mắt lia đời đức Phật dạy trong kinh Tăng Chi ba yếu tố để phát nguyện. Thứ nhất, trong mấy chục năm làm vợ chồng, hai người phải chung thủy với nhau, không ngoại tình dù trong tâm tưởng. Yếu tố này làm cho họ sinh ra dù chênh lệch tuổi tác, nhưng họ vẫn chờ đợi, đến khi gặp nhau là yêu liền và sống với nhau hạnh phúc. Thứ hai, một trong hai người đi

trước phải nêu ra quyết tâm lớn, không đến với bất cứ người nào khác ngoài người mình đang chờ. Thứ ba, người đi sau cũng phải nêu quyết tâm tương tự, dù gặp người đẹp hơn, giàu hơn, sang trọng hơn, phú quý hơn người bạn vừa qua đời của mình cũng không màng đến và vẫn giữ sự chung thủy đó. Sau khi chết, đức Phật nói trong kinh Tăng Chi, họ sẽ gặp nhau và tiếp tục trở thành vợ chồng của nhau.

Cách đây mấy năm, báo chí khắp thế giới đưa tin rầm rộ về một cuộc tình dị hợm. Một bà cụ 80 tuổi gặp một chàng thanh niên 20 tuổi. Hai người yêu nhau ngay từ cái nhìn đầu tiên. Bà lão này không phải là tỷ phú, ngược lại bà rất nghèo, ăn lương trợ cấp. Cậu thanh niên lại là người giàu có. Cả hai người làm đám cưới và sống hạnh phúc bên nhau vài tháng thì bà qua đời. Anh thanh niên sống độc thân đến tận bây giờ. Nếu chúng ta lấy yếu tố tình thiên thu theo tinh thần kinh Tăng Chi nêu ra, thì sự kiện trên có thể là một minh chứng.

Thông thường người nam ở tuổi 80 có thể vẫn còn nhu cầu tình yêu, nhưng người nữ ở tuổi 80 hầu như không màng đến nữa, do cấu trúc đặc biệt về sinh học của cơ thể người nữ. Đáng ngạc nhiên, bà lão vẫn yêu nồng nàn. Do đó trong tình huống muốn tiếp tục trở thành vợ chồng của nhau thì chúng ta phải chung thủy ở ngay hiện tại này. Bên cạnh đó, cả hai bên đều phải phát nguyện chờ đợi. Dĩ nhiên không phải ai cũng chung thủy ở kiếp sau, tuy phát nguyện nhưng họ vẫn có thể quỵt lời hứa. Cho nên có những trường hợp kén cá chọn canh dẫn đến tình trạng độc thân suốt đời. Tức là người kén chọn luôn tạo dựng hình ảnh lý tưởng mà mình theo đuổi. Họ cứ chờ đợi hình ảnh lý tưởng đó, trong khi người kia không giữ trọn lời phát nguyện và đã kết hôn với kẻ khác. Họ sinh ra rồi quên lời hẹn ước kiếp xưa, người này thì cứ đợi chờ, chờ hoài không thấy và cứ độc thân. Tóm lại, phải có đồng

ngiệp, tức là cộng nghiệp giống nhau giữa hai bên thì cặp hôn nhân đó mới tiếp tục sum họp.

Đồng tâm và đồng hành

Bà vợ thích làm từ thiện, ông chồng thì keo kiệt, hay cần nể, la mắng. Hoặc bà vợ sùng kính Tam bảo, mỗi ngày tụng bốn thời kinh, trong khi ông chồng không thích cũng dẫn đến tình trạng mất hạnh phúc.

Nhân tiện đây chúng tôi xin nhắc thêm, người tại gia đừng nên tụng kinh quá nhiều ở nhà. Mỗi ngày một thời kinh là đủ. Điều quan trọng là hành trì kinh, sống với kinh, biến giáo pháp thành thực phẩm thì giá trị lợi ích sẽ gấp trăm nghìn lần việc đọc kinh nhiều mà không hiểu gì cả. Đừng hiểu đơn giản rằng tụng kinh có phước, dĩ nhiên chúng ta có phước tôn kính. Còn tài sản, gia tài, sự nghiệp, hạnh phúc lại thuộc về những hạt giống khác chứ không phải do tụng kinh. Rất nhiều người hiểu một cách mù mờ và hết sức giản đơn rằng cứ tụng kinh thì cầu gì được nấy. Đó là quan điểm phi nhân quả, trái với đạo Phật, đi ngược lại với Tứ Diệu Đế. Mỗi loại phước có một hạt giống khác nhau. Tụng kinh có phước tôn kính, chúng ta tôn kính Phật thì những người khác tôn kính mình. Hiểu kinh có phước trí tuệ, giúp chúng ta sống đúng nhân quả, không sợ luật pháp trừng phạt, tuy nghèo nhưng vẫn được quý. Mỗi thứ có phước, có nhân quả khác nhau.

Nhiều quý bà khi chưa biết đạo Phật còn chăm sóc chồng mình. Đến khi biết Phật thì mỗi ngày bốn thời, đồng nghĩa ông chồng cũng mất luôn bốn giờ được quan tâm, đương nhiên sẽ phát sinh trạng thái ghen ghét với Phật. Nói ra thì cảm thấy mình nhỏ mọn, nhưng quý bà đôi lúc không nghĩ tới, cứ cho rằng mình đến với Phật là hạnh phúc, mặc chồng muốn đi đâu thì đi. Người chồng cảm thấy bị mất dần vị trí,

lo sợ mất vợ nên thường phản đối vợ đi chùa.

Người Phật tử cần đều đều đi vào con đường trung đạo, một thời kinh ở nhà là quá đủ. Tạo phước báu thật nhiều, giữ năm điều đạo đức, giữ vững ba ngôi tâm linh, làm bố thí cúng dường là đã trở thành một người Phật tử lý tưởng. Đừng mong được giải thoát, không nên và cũng không cần. Nếu muốn giải thoát thì hãy trở thành người tu. Hai con đường đó rõ ràng. Những người chồng cũng nên đồng tình hưởng ứng và giúp cho vợ của mình thực hiện con đường tâm linh. Càng sợ sẽ càng mất, còn không sợ thì sẽ không mất. Chúng ta cứ sống hết lòng bằng phương pháp. Dĩ nhiên cũng cần để ý để tứ vợ hoặc chồng nhằm bảo hộ cần thiết nhưng cũng phải tôn trọng để người bạn đời không có cảm giác gò bó, mất tự do. Tâm thức là quan trọng nhất trong tình yêu, lòng vàng cũng chỉ là sự giam nhốt chứ không là yếu tố duy trì cuộc tình bền vững. Đầu tư quá nhiều thời gian cho Phật, thì ông chồng sẽ ghen. Như vậy người chồng sẽ mất đức Phật một cách lâu dài.

Đưa quý ông đi chùa không phải là việc dễ dàng vì quý ông không thích tụng kinh với âm điệu âu sầu buồn bã, đi sâu vào đời sống nội tại. Chúng ta chỉ có thể thuyết phục quý ông đi chùa thông qua các giảng đường. Giảng đường không có tín ngưỡng, giảng đường có tri thức và tuệ giác. Khi đã hiểu giáo pháp, quý ông sẽ tự động ủng hộ quý bà và khích lệ các thành viên còn lại trong gia đình trở thành Phật tử. Đừng bỏ mặc chồng con khi họ chưa hiểu gì về đạo Phật. Làm như thế là ta chưa thực hiện đầy đủ trách nhiệm với người chồng thương kính của mình, và những đứa con mà mình cần phải chu cấp cho nó được hạnh phúc. Không phải chỉ có cơm ăn áo mặc và việc làm là đủ, người vợ, người mẹ luôn đóng vai trò khá quan trọng trong gia đình. Người chồng đôi lúc thờ ơ, vô tư, nông cạn, không ý tứ về những chuyện nhỏ nhặt nhưng

người phụ nữ với bán cầu trái lớn, nặng về cảm tính nên dễ dàng thành công trong lĩnh vực này. Chúng ta cần hướng dẫn cho chồng mình trở thành Phật tử.

Ví dụ, khi hai vợ chồng cùng đi chùa, ta cung kính quý thầy, quý sư cô như đức Phật, nhưng về đến nhà lại không thèm ngó ngang đến chồng mình. Chồng đang đau bệnh, cần được chăm sóc, ta lại khước từ vì bận vào chùa tu Bát Quan Trai. Thử hỏi làm sao ông chồng có thể quý các thầy, các sư cô được. Phải để ý từ những cái nhỏ như thế thì người thân trong gia đình mới không còn ghen tỵ với nhà chùa, với các thầy, các sư cô nữa. Khi được người thân ủng hộ, lúc đó chúng ta tha hồ làm Phật sự. Nó sẽ trở thành tình thiên thu, cả hai vợ chồng đều trở thành Phật tử. Đời sống mới thực sự có ý nghĩa và hết sức sâu sắc.

Với cuộc tình thiên thu của vua Shah Jahan và hoàng hậu Mumtaz, họ đã giữ sự chung thủy, giữ yếu tố tâm đầu ý hợp, giữ sự chia sẻ, tôn kính, giữ lời hứa với nhau, đó là những ý tưởng rất hay cho các cuộc tình thiên thu. Còn cách thể hiện một ngàn tỷ USD để bảo hộ cho cuộc tình thiên thu như thế là không cần thiết. Quý bà cũng đừng nên đong đo tính đếm tình yêu bằng sự chăm sóc tiền bạc vật chất từ những người chồng. Tiền có thể mang lại các dịch vụ tình yêu nhưng không thể thay thế cho tình yêu. Tiền có thể giúp ta đến được các bệnh viện lớn nhưng không thể mang đến cho ta sức khỏe. Cho nên tiền có giới hạn và tình mới là quan trọng. Cũng đừng trải dài tình yêu trên tình lý tưởng nghĩa là không cần gì hết. Nếu không cần đời sống vật chất, không cần nghề nghiệp ổn định, chúng ta không thể tồn tại một cách lâu dài.

Cái tình theo Phật giáo phải được ứng xử như trung tâm của con người, và đừng thái quá nó, hay phụ bạc nó. Ta phải

có sự trung đạo trong tình yêu và đời sống vợ chồng để hai bên đừng quá đắm đuối lẫn nhau. Hiểu nhau, tôn trọng nhau, thương kính nhau, dịu dặt nhau và hy sinh cho nhau để xây dựng hạnh phúc ở kiếp này lẫn kiếp sau nếu còn duyên. Giả sử một trong hai người có qua đời sớm, tốt nhất ta không nên tái giá, hoặc không nên tái giá quá sớm. Người ra đi sẽ cảm thấy uất hận, nghĩ rằng mình không được người còn lại tôn trọng và thương yêu. Trạng thái tâm lý đó khiến họ phải tồn tại trong cảnh giới ngạ quỷ khổ đau buồn tủi. Trường hợp sống với nhau không hạnh phúc, nỗ lực hàn gắn mà không thành công vì một trong hai người kiên quyết không từ bỏ tính hoa nguyệt, lúc đó chúng ta được quyền ly dị. Ngoài ra thì những mâu thuẫn nhỏ không đáng, chúng ta đừng để chủ nghĩa cái tôi can thiệp sâu vào hạnh phúc. Có như vậy, đời sống của người tại gia mới thực sự hạnh phúc và là nền tảng để ta vững tin trên con đường lý tưởng tâm linh mà mình đang đi với tư cách một người Phật tử.



Chương 3

TRIẾT LÝ VỀ ĐÔI DÉP

Giảng tại chùa Ấn Quang, ngày 06-10-2008

Đánh máy: Tú Huệ

Đôi điều về đôi dép

Có một khoảng thời gian ở những ngôi chùa lớn, vào những ngày rằm hoặc ngày lễ hội của Phật và Bồ tát, khách thập phương hễ cứ mang dép mới đến chùa thì khi trở về phải đi chân không. Một số đạo chích thường khéo léo ăn mặc bánh bao để người khác không chú ý và cảnh giác về họ. Họ cũng lên chính điện giả vờ lạy Phật như mọi người, nhưng khi xuống, nhìn thấy đôi dép nào mới, tốt nhất thì họ xỏ chân vào và mang về. Rủi ro lắm mới bị chủ nhân của nó phát hiện. Trong tình huống bị phát hiện thì lý do đưa ra rất đơn giản là “nhầm”, còn không ai thấy thì mang luôn. Cho nên đi chùa lễ Phật, thọ trì các khóa tu, chúng ta nên mang những loại dép thường để khi ra về còn được nguyên vẹn.

Có một bài thơ nói về triết lý đôi dép của nhà thơ Nguyễn Trung Kiên gồm bảy khổ, theo thể tự do, mỗi khổ có bốn câu cho thấy đôi dép có lắm điều hấp dẫn, nhất là đối với đời sống của người tại gia.

Không rời nửa bước

Khổ thứ nhất của bài thơ nói về sự gắn bó của đôi dép như sau:

*“Hai chiếc dép kia gặp nhau tự bao giờ
 Có yêu nhau đâu mà chẳng rời nửa bước
 Cùng gánh vác những nẻo đường xuôi ngược
 Lên thăm nhưng, xuống cát bụi cùng nhau”*

Sự mô tả này cho thấy việc đôi dép có mặt trên cuộc đời không phải do tự thân nó muốn, vì nó nào có ý thức đâu mà muốn. Những nhà sản xuất giày dép đã tính rất kỹ, nghĩ rất sâu rằng mỗi cặp đôi phải cùng một chiều kích, cùng kích thước, cùng màu sắc, hình thù, chỉ có khác nhau ở bên trái

và bên phải. Cho nên sự gặp nhau của chúng là một tiến trình tình cờ, nhưng lại thể hiện ra đặc tính “*không rời nhau nửa bước*”. Có khi nào chúng ta chỉ mang dép một chiếc chưa?. Dĩ nhiên không ai mang một chiếc.

Trong nhà tổ các chùa Bắc tông chúng ta thấy tổ Bồ Đề Đạt Ma quảy một chiếc hài trên cây gậy và chiếc hài còn lại nằm trên mặt nước, lướt sóng qua bờ bên kia với ba chữ Tây Lai Ý. Đi sang Tây phương với ý nghĩa siêu vượt, giải thoát hết tất cả mọi chướng ngại và những nỗi khổ niềm đau ở bờ bên này. Điều đó nói lên sự dẫn thân trên con đường tâm linh đôi lúc là một sự độc hành:

*“Đường độc lộ những dặm trình
Một mình cất bước một mình vân du
Hạ đông rời lại xuân thu
Thế gian làm cảnh thái hư làm nhà”.*

(Thích Nhật Từ)

Càng đi trên con đường tâm linh ở mức độ cao xa, thì chúng ta càng thấy nó mang hình kim tự tháp. Nó nhọn từ từ và đối tượng đạt được nó giảm tỷ lệ thuận. Nhưng đó không phải là trường hợp của đôi dép. Chức năng của đôi dép được tạo ra là để gánh vác và không rời nhau. Lúc thì đi lên trên thảm nhung để hưởng niềm vui, hạnh phúc, các giá trị được thăng hoa. Khi thì đi xuống cát bụi nhưng không vì thế mà ta bỏ chiếc này giữ chiếc nọ. Nó luôn đồng hành song đôi. Mô tả hiện thực đôi dép từ cái nhìn của Phật giáo như một đối tượng để quán chiếu, rằng đời sống vợ chồng được sánh ví như chiếc dép trái và chiếc dép phải sánh bước bên nhau trên mọi hướng của cuộc đời. Còn người xuất gia thì chỉ cần đi một chiếc như hình thái của tổ Bồ Đề Đạt Ma.

Bản chất của đời sống tại gia là hưởng phước báu do mình tạo từ trái tim, từ lòng từ bi, từ nhận thức của tuệ giác, và từ những phước nhân đã gieo trồng nhưng không nên đắm lụy vào nó. Đức Phật dạy rất nhiều bài kinh phân tích về tính đồng hành làm thế nào để cả hai được sống đến răng long tóc bạc trong chung thủy và hiểu biết thương yêu lẫn nhau.

Mô tả hiện thực nhằm giúp chúng ta có một cái nhìn quán chiếu mà bản chất của quán chiếu luôn diễn ra theo hai vế. Vế một, dựa vào một mô hình vật lý cụ thể. Vế thứ hai là nội dung tâm linh chúng ta có thể đạt từ sự quán chiếu này. Cho nên bằng cái nhìn quán chiếu thì những vật tầm thường như đôi dép lót đường, đảm bảo sự an toàn sức khỏe của bàn chân và cơ thể lại trở thành một triết lý để chúng ta nghiền ngẫm mà sống. Các tổ gọi tinh thần đó là “*nhất thiết chư pháp vô phi Phật pháp*”. Tất cả mọi sự vật hiện tượng từ cái nhìn tuệ giác đều trở thành phương tiện để chúng ta tuyên nhiệm pháp mầu.

Điều này được đức Phật nói trong kinh *A Di Đà* rằng, các hành giả Tịnh độ tông hãy quán chiếu gió thoảng mây bay, suối chảy thông reo, chim hót líu lo... đều là những phương tiện tuyên diễn pháp âm Tứ diệu đế, Bát chánh đạo, Ngũ căn, Ngũ lực, Thất bồ đề phần, .v.v... giúp hành giả nhiếp tâm tịnh thức trở về giác ngộ để hưởng được an lạc và hạnh phúc ngay hiện tại.

Những vị xuất gia theo đạo Phật, năm tháng đầu khi còn là chú tiểu hay cô tiểu trong chùa đều được hướng dẫn học các bài thi kệ nhật dụng vốn được trích từ kinh *Hoa Nghiêm*. Mỗi bài thi kệ chỉ có bốn hàng, mỗi hàng gồm năm chữ nhưng nó là một triết lý để hành trì. Uống nước phải quán tưởng; ăn cơm, mặc áo, mang dép, xuống giường, đi những bước đi đầu tiên, nói chung đi đứng nằm ngồi hầu như không có sự vận động nào của thân thể và tâm là không được làm chủ bởi các bài

thi kệ quán chiếu. Quán chiếu giúp cho hành giả nhiếp chánh niệm vào từng động tác vận động của mình. Do đó các bước đi đứng nằm ngồi của những vị xuất gia thể hiện sự thư thái, thanh thoát nhờ vào chánh niệm thông qua các bài thi kệ.

Chúng ta thử thực tập quán tưởng đôi dép, chiếc áo, cái quần, và mọi thứ trong cuộc đời, hầu như không có cái gì không có chức năng, không có cái gì không thể tạo ra một đối tượng quán chiếu để đưa chúng ta vào đạo và sống với chất liệu đạo ở trong cuộc đời. Thiên tông Việt Nam gọi là “*ở đời vui đạo*”. Dĩ nhiên là cuộc đời nhưng nếu biết quán tưởng thì niềm hạnh phúc là với đạo. Còn ở đời mà vui đời tức là sự đắm nhiễm.

Bản chất của đôi dép tạo ra sự gắn bó liên hệ đến hai phương diện rất quan trọng đó là nghĩa vụ và quyền lợi. Nghĩa vụ của chúng là gì? “*Chặng rời nửa bước*”. Hai bước đi, bước trước bước sau và nếu ta đo đường huyền của những bước đi này nó không rời quá một thước tây. Dù người phương Tây cao hơn hai mét, đi nhanh đi nữa thì khoảng cách của đôi dép này cũng chỉ trong khoảng đường kính tám tấc và nó đều đều với nhau. Cứ như thế, nó tạo ra đích điểm cuối cùng mà con người cần phải đến.

Đối với đời sống tại gia thì tình vợ nghĩa chồng được quan niệm như một đôi dép với quyền lợi và nghĩa vụ bình đẳng ngang nhau. Chồng đâu vợ đó, vợ đâu chồng đó. Hôm nào vợ hoặc chồng đi đâu mà không muốn người bạn đời của mình đi theo thì chúng ta biết có thể có vấn đề, ngoại trừ sự hờn dỗi giúp tình yêu được khăng khít và bền chặt hơn. Sự tách rời nửa bước bằng tâm thức giữa hai bên sẽ làm cho tình cảm bớt đi sự mặn nồng.

Sau thời gian chung sống, người nam bắt đầu có những thói quen mới, chẳng hạn cố trụ ở quán nhậu, quán bia ôm,

nghiện không gian tấp nập ồn ào cùng bạn bè và cảm giác mỗi một mỗi khi phải về nhà. Thay vì dành thời gian cho vợ con thì họ dành thời gian cho riêng họ. Một châu nhậu tốn vài ba triệu là chuyện bình thường, trong khi ở nhà, vợ con đôi meo đôi lúc chẳng quan tâm.

Ở khổ thơ đầu, nếu dùng con mắt quán chiếu của nhà Phật, chúng ta sẽ có một tấm gương để soi lại chính mình xem mình đã chăm sóc người bạn đời chu đáo chưa, cuộc sống vợ chồng có khắng khít, lúc lên thăm nhưng, khi xuống cát bụi cùng nhau chưa. Chỉ khi khổ đồng khổ, vui đồng chia mới tạo ra sự gắn bó.

Gắn bó và chia sẻ

Khổ thứ hai của bài thơ nói về sự chung sức gắn bó và chia sẻ trách nhiệm:

*“Cùng bước cùng mòn, không kẻ thấp người cao
Cùng chia sẻ sức đời người chày đập
Dẫu vinh nhục không đi cùng kẻ khác
Số phận chiếc này phụ thuộc ở chiếc kia”*

Khổ thơ minh họa rõ hơn sự đồng hành. Trước nhất, tính đồng hành ở đây được hiểu là bình đẳng, cùng bước cùng đi. Đôi dép sau một thời gian vài tháng sử dụng sẽ trở nên mòn. Nó cùng mòn chứ không có chiếc mòn trước, chiếc mòn sau, ngoại trừ người đi khập khiễng phải mang dép đế cao thấp khác nhau. Nhờ tính chất ngang bằng về chiều cao nên người mang nó cũng không phải đi chân cao chân thấp dẫn đến tình trạng lệch vai, gù lưng hay các triệu chứng cột sống.

Tương tự, chúng ta có thể phân tích về tình nghĩa vợ chồng với những ngang bằng trong sự chia sẻ, gánh vác vai trò, trách nhiệm với nhau. Người chồng không đổ lỗi cho vợ

để mắng nhiếc, bạo hành mà ngược lại phải thương yêu chăm sóc vợ vì những mối bận tâm lo toan nhiều thứ trong gia đình.

Giá trị chịu đựng của đôi dép nằm ở chỗ nó là vật lót đường dưới sức nặng của toàn bộ cơ thể của một con người nào đó đè lên. Nó trải những bước đi suốt mười mấy tiếng mỗi ngày mà không hề than thở. Trong khi ở đời sống vợ chồng, cứ mỗi lần người này phải gánh vác một việc gì đó có phần trội hơn người còn lại thì sau đó người này sẽ than thở trách cứ tạo ra những căng thẳng, mỗi một cho cả hai.

Tính hy sinh của đôi dép nằm ở chỗ nó nâng cả khối lượng và trọng lực của một con người. Đời sống vợ chồng cũng cần phải hy sinh như thế để tạo cái nền cho con cháu, cho gia tộc. Hầu như các bậc cha mẹ sau khi đã lo cho con cái an phận còn tiếp tục phải lo và chăm sóc các cháu. Suốt cuộc đời không lúc nào rảnh rỗi. Đó là những nỗ lực mang tính cách cộng nghiệp, nó tạo ra giá trị và lợi ích cho cả đôi bên.

Dưới góc độ duyên khởi, mọi sự vật hiện tượng trong cuộc đời này đều tương thuộc lẫn nhau. Không có vật gì, người nào có thể tồn tại độc lập một cách lâu dài và qua hình ảnh của đôi dép, chúng ta thấy rõ hơn về điều đó: “*Số phận chiếc này phụ thuộc ở chiếc kia*”. Một chiếc bị mất thì chủ nhân của nó lập tức sẽ quẳng luôn chiếc còn lại để đi mua đôi dép mới. Do đó muốn đời sống hạnh phúc của chính mình lâu dài thì phải biết bảo hộ hạnh phúc của người bạn đường với mình. Khi người bạn đường đón nhận tình cảm tốt đẹp cũng phải hết sức trân quý, không để nó vượt mất dù chỉ một phần.

Có những lúc chúng ta sống một cách rất hời hợt, vô tư, đến khi đối diện với mất mát mới sinh tâm tiếc nuối thì cũng đã muộn màng. Nỗi đau lúc bấy giờ trở dậy khiến sự trầm cảm hay cảm xúc liên kết thành một chuỗi dài của những

phản ứng tiêu cực, làm cho chúng ta không bao giờ lắng yên tâm thức. Do đó ứng dụng học thức duyên khởi thì người nam phải hy sinh bởi vì mình có sức mạnh cơ bắp, ý chí lớn và vững chãi hơn người nữ, do đó chúng ta phải gánh vác hy sinh cho cả gia đình được hạnh phúc và bình an.

Ý tưởng hay nhất trong khổ thơ thứ hai này là “*Dẫu vinh nhục không đi cùng kẻ khác*”. Nếu một trong hai chiếc đũa người ta ưa thích, khen ngợi thì chiếc đó cũng không vì thế mà bỏ chiếc đồng hành với mình. Tính cách chung thủy của chúng trong mọi tình huống thuận hay nghịch, khổ đau hay bất hạnh không bao giờ tách rời nhau. Con người chúng ta cũng nên học tập như thế. Dù thấy người khác đẹp hơn, duyên dáng hơn, giàu có hơn vợ hoặc chồng mình thì cũng không vì thế mà ta từ bỏ để sánh vai đồng hành với người đó.

Hình ảnh này là cách gợi ý về sự thủy chung mà đức Phật đã dạy. Bản chất của tình yêu đôi lứa là không chấp nhận hình ảnh của người thứ ba dù bất cứ dưới hình thức tồn tại trong tâm tưởng hay tồn tại rõ ràng bên ngoài. Ít ai chịu tình trạng “*đắp mền chung*” trong quy luật loại trừ của tình yêu. Khi ta chọn đối tượng này thì phải buông hết tất cả mọi đối tượng còn lại. Hành động bắt cả hai tay cùng một lúc sẽ phá vỡ khế ước hôn nhân xã hội được luật pháp chấp nhận và được hai trái tim của chúng ta tạo ra như một sự đồng tình.

Bước đi và nhip nhảy của người này cũng tạo sự đồng hành với người kia và ngược lại. Học thuyết duyên khởi dạy chúng ta điều đó. Cho nên trong thăng trầm hãy cố gắng giữ. Nhiều người đến gặp chúng tôi kể lể, than vãn rằng lúc nghèo khó thì hai vợ chồng rất hạnh phúc, khi giàu lên chút xíu thì mỗi khi có chút gì đó không hài lòng lẫn nhau là người trong cuộc dễ dàng câu gắt khiến người còn lại thất vọng khổ đau vô cùng. Một số ông

chồng tỏ ra hào hiệp, ga lăng với các nhân viên nữ trong khi cư xử với vợ lại nặng nề, thô lỗ. “*Sang đổi vợ*” là khuynh hướng tâm lý phổ biến. Gần đây trong chương trình CNN có một tiết mục mang tựa đề “*More Money Better Sex*” mà các bản dịch thường dịch là “*Nhiều tiền đẹp tình*”, ý muốn nói, khi người ta có đủ phương tiện đã không còn hài lòng với những gì đang có. Việc sử dụng nguồn tiền mà mình tạo dựng để mua các mối tình khác ngoài mối tình chính thức được luật pháp bảo hộ.

Cho nên để giữ vững hạnh phúc lứa đôi thì các gia đình nên mặc ước phương pháp quản trị tiền. Người chồng trụ cột kinh tế nhưng mỗi tháng vẫn nên đưa tiền cho vợ giữ. Bởi vì người chồng giữ tiền sẽ khó giữ được tình. Vợ giữ tiền để có trách nhiệm đo lường tính đếm xem ông làm gì, đi đâu, và sử dụng như thế nào. Cơ hội bị phát hiện dễ dàng hơn. Do đó để giữ hạnh phúc, chúng ta cần có những phương pháp phòng hộ dù tưởng chừng như một sự mất tự do nhưng đó lại là phương pháp bảo hộ rất tích cực cho cả hai. Người vợ được giữ tiền cũng phải hết sức tinh tế trong quyết định chi xài cho những việc làm mang tính cách nghĩa cử cao thượng đối với xã hội như là những đóng góp. Đừng vì thế mà chúng ta cho mình quyền nặng nhẹ hoặc tính từng đồng từng cắc khiến người kia cảm giác mình không có quyền chi dụng vào những việc hợp lý.

Thay thế nghĩa là mất

Khổ thứ ba nói về giá trị song hành của đôi dép, mà một trong hai chiếc bị hư hay bị đánh mất, không thể tìm chiếc khác thế vào:

*“Nếu ngày nào một chiếc dép mất đi
Mọi thay thế đều trở thành khập khiễng
Giống nhau lắm nhưng người đi sẽ biết
Hai chiếc này chẳng phải một đôi đâu”*

Tác giả đã đặt tình huống vô thường xảy ra với đôi dép mà cả hai chiếc đều không muốn có mặt với mình. Đối với đời sống của kiếp người thì sự vô thường đó có thể hiểu là sự ra đi của một người và người còn lại trở thành góa phu hay góa phụ. Sự thay thế một người khác trong thời gian đầu được xem như những nỗ lực để khóa lấp vào khoảng trống tâm lý của người kém tự lập trên cuộc đời. Còn khi đã sống với nhau mấy chục năm, hiểu nhau và hạnh phúc trong chia sẻ ngọt bùi thì dù một trong hai người ra đi cũng không làm cho người kia bị ức chế muốn tiến thêm bước nữa.

Người nữ thường ở vậy đến trọn đời trong khi người nam có khuynh hướng bước thêm bước nữa. Đôi khi người ta bị ám ảnh bởi hình ảnh người cũ nên tìm kiếm một người nào đó để lấp vào. Trong trường hợp này thì người mới trở thành bản sao của người trong quá khứ. Những cuộc tình như vậy thường sẽ không bền. Mọi sự lựa chọn thay thế đều tạo ra sự khập khiễng vì nó không phải là chính nó. Từ quan điểm này ta có thể đưa ra nhận xét: cái gì giống, tức cái đó không phải là. Khi nói rằng “*vật này hơi tròn tròn*” đồng nghĩa vật đó không tròn; “*hình này hơi vuông vuông*”, có nghĩa hình đó không vuông. Cái gì hơi giống tức hoàn toàn khác. Tương tự, một hình ảnh giống với người nào đó ta đã từng yêu trong quá khứ sẽ làm cho tình yêu hiện tại khập khiễng đi rất nhiều. Bởi vì tâm thức của chúng ta sẽ bị rơi vào trục xoay của sự so sánh và đối chiếu. Rất nhiều cuộc tình diễn ra theo cơ chế này. Thương người tình của mỗi tình đầu tiên nhưng bị cha mẹ họ hàng hai bên bắt buộc phải đính hôn với người khác. Rốt cuộc hôn nhân đó chỉ còn thể xác, tâm vẫn nặng trĩu hướng về người kia.

Mỗi buổi sáng tại chùa Giác Ngộ có một bà lão khoảng ngoài bảy mươi tuổi thường đến lễ lạy trước tượng Bồ tát

Quan Thế Âm. Một hôm chúng tôi quan sát thấy sau khi lễ Bò tát, bà ngồi trầm ngâm với những giọt nước mắt lăn dài trên má. Tôi thắc mắc hỏi: “*Điều gì khiến bà buồn đến độ phải khóc trước đức Bò tát Quan Thế Âm? Chồng con bà đã làm gì không phải với bà?*”.

Bà trả lời: “*Những đứa con của tôi đã trưởng thành, đều là kỹ sư, tiến sĩ. Chúng có cuộc sống ổn định và thường xuyên chu cấp rất chu đáo cho tôi. Chồng tôi cũng là người chồng lý tưởng, ở ông không có điểm gì đáng chê trách*”.

Tôi hỏi tiếp: “*Vậy bà khóc vì cái gì?*”

Nhìn quanh một lúc bà mới chia sẻ. Thuở thanh xuân bà thương yêu một chàng trai nghèo khó, hai bên rất tâm đầu ý hợp. Tuy nhiên gia đình bà không chấp nhận gã con vì không môn đăng hộ đối. Cha mẹ ruột buộc bà phải lấy người chồng hiện tại của bà. Khi bà lên xe hoa về nhà chồng, người tình cũ đã viết cho bà một lá thư tuyệt mệnh trước khi tự tử. Bà âm thầm ôm nỗi đau đó suốt mấy chục năm không dám nói với người chồng mới của mình và cũng không hề tự sự với các con. Mỗi ngày đối diện trước bàn Phật, bà thâm niệm chú Phật và Bồ tát Quan Thế Âm độ hương hồn người yêu tha thứ cho hoàn cảnh của bà và siêu sinh thoát hóa. Sánh đôi và cùng bước với người chồng mới, có được những người con hiếu kính, nói theo dân gian đây là mẫu vợ chồng lý tưởng, ấy thế mà, tâm của bà lúc nào cũng canh cánh nghĩ về người xưa. Bởi vì người đó đã hy sinh và nguyện giữ trái tim của mình chứ không muốn bước với một người nào khác. Anh ta chấp nhận bạn gái của mình đến với người thứ hai, còn anh ta sẽ ở vậy để chờ một kiếp sau.

Nỗi đau đó khiến bà luôn trong trạng thái so sánh, đôi chiếu mỗi tình đã qua với mỗi tình hiện tại và dù mỗi tình hiện tại hạnh phúc cỡ nào đi nữa, bà vẫn thấy sự thay thế

này khập khiễng. “*Giống nhau lắm nhưng người đi sẽ biết*”. Thử hình dung nếu chúng ta thay thế một chiếc dép mới y hệt mô hình của chiếc dép cũ. Người chưa từng đi trên đôi dép có thể không biết, nhưng người đã từng bước trên hai chiếc sẽ dễ dàng cảm nhận sự khác biệt. Trọng lực về khối lượng của người đi đặt trên chiếc dép đã làm cho chiếc dép đó giãn nở ở một mức độ nhất định. Nếu đã sử dụng vài chục ngày, độ giãn nở cũng tương thích trong vài chục ngày đó. Chiếc dép mới thay thế vào sẽ không có độ giãn nở tương tự và người tinh ý sẽ nhận ra bằng thân thức của mình thông qua sự xúc chạm. Vì bản chất “*hai chiếc này chẳng phải một đôi đâu*”. Chiếc có trước, chiếc được lắp ghép vào sau luôn khập khiễng. Trong tình yêu, nếu cứ để tâm mình trôi về quá khứ, về một mối tình nào đó rất đẹp thì ta không thể nào sống hạnh phúc trong hiện tại. Cho nên đừng ôm hình ảnh quá khứ mà làm chết mối tình trong hiện tại. Chúng ta hãy chuyển hóa nỗi đau từng có bằng những hành động tích cực hơn.

Đính hôn với người mới mà tâm cứ hoài vọng và khổ đau về người cũ thì dù hiện tại có hạnh phúc đi chăng nữa, người đó cũng không cảm nhận được. Đó là tình trạng hạnh phúc bất đắc dĩ. Ngoài ra còn một số trường hợp dễ dàng bước sang ngang, nhưng sau đó nghĩ lại, bị lương tâm dần xé, nhất là khi sống không hạnh phúc với người mới này. Bấy giờ người ta mới cảm nhận rằng sự mất mát người kia do quyết định sai lầm của bản thân là một điều đáng trách. Cho nên phải hết sức thận trọng chúng ta mới có thể giữ được giá trị và làm cho tính cách bền bỉ của sóng đôi còn mãi với ta.

Nỗi nhớ chênh vênh

Khổ thứ tư nói về sự chênh vênh khi một trong hai người yêu nhau đã chia tay, để lại nỗi đau trống vắng ở người còn lại:

*“Cũng như mình trong những lúc vắng nhau
Bước hụt hẫng cứ nghiêng về một phía
Dấu bên cạnh đã có người thay thế
Mà trong lòng nỗi nhớ cứ chênh vênh”*

Tác giả mượn hình ảnh của chiếc dép để nói về nỗi đau tình cảm mà mình dành tặng người yêu khi ý thức rõ ràng mối tình đã không còn nằm trong vòng tay của mình nữa. Trạng thái cô đơn luôn luôn đòi hỏi chúng ta tìm kiếm một cái khác để lấp vào. Nhưng càng lấp nhiều chùng nào trong tình huống chưa được thỏa mãn thì trạng thái trống trải sẽ càng trở dậy nhiều hơn bao giờ hết. Đó không phải là giải pháp. Nó chỉ là một sự chữa lửa như tình huống của bà lão ngoài bảy mươi tuổi. Mấy chục năm trôi qua mà hình ảnh xưa vẫn không bao giờ nguôi ngoai trong tâm thức. Nỗi đau đó làm cho bà tắt lịm cả hạnh phúc có mặt tại bây giờ. Việc có người thay thế bên cạnh thường diễn ra bằng ba tình huống:

Tình huống một, người ta nỗ lực sang ngang với mẫu người đáp ứng đầy đủ tiêu chuẩn a, b, c hấp dẫn hơn, ít nhất về phương diện vật chất để có được điểm nương tựa lâu dài trong an ổn.

Thứ huống hai, do hoàn cảnh môi trường không cho phép sự sóng đôi được diễn ra. Chẳng hạn một bên theo Thiên Chúa giáo, một bên theo đạo Phật. Họ tộc hai bên không đồng tình. Như mối tình cảm của Hàn Mạc Tử và Mộng Cầm. Mộng Cầm là Phật tử thuần thành, còn Hàn Mạc Tử là một nhà thơ Thiên Chúa giáo. Do khác tôn giáo nên tình yêu của họ không được hai bên chấp nhận. Từ đó chất thơ trong tình yêu tuyệt vọng đã trở dậy trở thành những áng thơ bất hủ.

Vừa rồi khi tham quan đôi tượng niệm nhà thơ Hàn Mạc Tử, chúng tôi gặp phó tổng giám đốc của khu du lịch này.

Anh hỏi phải làm gì để thu hút du khách. Chúng tôi đề nghị, muốn khu du lịch trở nên thịnh vượng thì phải mạnh dạn đưa thêm yếu tố Phật giáo vào. Bởi vì đại đa số du khách Việt Nam theo đạo Phật. Nếu chỉ đặt mộ Hàn Mạc Tử cùng hình ảnh của cây thập giá thì chắc chắn chỉ thu hút được những nhà yêu thơ và những mối tình lãng mạn, còn phần lớn sẽ không ghé chân vào. Mộng Cầm là người theo Phật giáo. Chúng ta có thể gắn hình ảnh Mộng Cầm đang quỳ lạy trước đức Bồ tát Quan Thế Âm. Đó là lý do chính đáng để dựng tượng Bồ tát Quan Thế Âm trên đôi thờ Hàn Mạc Tử. Du khách vì tôn thờ Bồ tát Quan Thế Âm nên sẽ đến. Như vậy nhờ hình ảnh của Mộng Cầm mà tượng Bồ tát Quan Thế Âm được dựng lên, tuy thế, nó vẫn không phản lại văn hóa truyền thống mà gốc rễ là Thiên Chúa giáo của nhà thơ Hàn Mạc Tử này.

Góp ý như thế còn việc thực hiện hay không tùy thuộc vào ban giám đốc. Nối kết hai hình ảnh gợi lên một chuyện tình lịch sử gắn liền với nỗi khổ niềm đau do hai bên không đến được với nhau.

Tình huống thứ ba, một trong hai người vì lý do sức khỏe mà qua đời. Người còn lại trở thành góa bụa hoặc tái giá. Trạng thái cô đơn dễ dàng đẩy người ta đến với hình bóng khác. Thông thường ngoài xã hội, một người chồng đóng vai trò gà trống nuôi con sẽ không được các cô để mắt tới. Anh ta phải tự đi tìm người thay thế chức năng làm mẹ của mình. Ngược lại, các cô góa phụ vẫn thường được cánh đàn ông sẵn đón ghé mắt nhìn với mong muốn trở thành anh hùng nâng đỡ khoảng trống cô đơn bị mất mát ở người phụ nữ kia.

Chúng ta phải biết tất cả sự thay thế luôn tạo ra tình trạng chênh vênh và tác giả bài thơ này đã cảm nhận rất rõ dù có một người khác ở bên cạnh. Người khác ấy thậm chí trẻ đẹp

hơn nhưng hầu như không bằng được giá trị ban đầu vốn đã gây ấn tượng khó nhậi nhòa trong tâm trí. Và do vậy dòng cảm xúc sẽ làm cho mọi giá trị hiện thực bị đong đo tính đếm một cách rất chủ quan nếu không nói là sai lầm. Cho nên, giải quyết cô đơn bằng việc lắp ghép người khác vào không phải là một giải pháp.

Có mặt cả đôi

Khôi thứ năm nói về giá trị của sự có đôi trong đời:

*“Đôi dép vô tri khắg khít song hành
Chắg thề nguyện mà không hề giả dối
Chắg hứa hẹn mà không hề phản bội
Lối đi nào cũng có mặt cả đôi”*

Sự đồng hành của đôi dép dù không hề có thề nguyện cũng không hề ước hẹn. Thề nhanh, thề dễ dãi chừng nào thì bội thề phản ước diễn ra chóng chừng đó. Những người cẩn trọng trong lời hứa thường là những người biết giữ uy tín cao. Một bài thơ được phổ nhạc của Vũ Thành An như sau:

*“Ôi đón đau đã nhiều rồi
Một lời thêm, càng buồn thêm
Còn hứa gì?
Biết bao lần anh đã hứa,
Hứa cho nhiều rồi lại quên,
Em biết tin ai bây giờ”.*

Đó là tiếng nức nở nghẹn ngào trong nỗi đau của người bị bội ước. Có thể chàng trai này rất giỏi về ăn nói nhưng dở về cái tâm. Anh ta biết nói làm sao để chinh phục người mình thương. Rất nhiều thiếu nữ, đặc biệt ở vùng thôn quê nghèo khó khi đối diện trước những lời hứa hẹn hảo huyền đã dễ dàng bị chao đảo cõi tâm và gởi trọn số phận của mình.

Gần đây chúng tôi đọc những thống kê xã hội học nói về cô dâu Việt Nam tại Hàn Quốc và Đài Loan mà thấy thương cho số phận người Việt Nam nghèo khó. Họ có nhan sắc, có tướng hảo. Thông qua các dịch vụ môi giới, họ nghĩ rằng có thể lấy được một tấm chồng giàu sang phú quý. Họ chấp nhận hy sinh bản thân như nàng Kiều để giúp cha mẹ và người thân. Không ngờ khi lên xe hoa về nhà chồng, anh chàng đẹp trai được giới thiệu đâu chẳng thấy, chỉ thấy một ông già tuổi bằng cha, hoặc ông mình. Có những ông nằm liệt sùi trên giường, một số khác lừ đừ lẳng đặng như một kẻ tâm thần. Và mỗi tình với những lời ước hẹn lập tức tan thành mây khói, bởi vì người ta chưa đủ thời gian tìm kiếm. Do đó thiết lập tình yêu trên nền tảng của giải quyết kinh tế là một sự sai lầm.

Các nhà thống kê xã hội học người Đài Loan và Triều Tiên đưa ra lý do người Việt Nam thích lấy chồng ngoại quốc là bởi vì các đài truyền hình Việt Nam trình chiếu quá nhiều bộ phim sản xuất từ hai nước này. Trong đó, các vai diễn viên nam đóng hầu như là những người chồng lý tưởng, những cậu trai anh hùng, những ông chủ tịch công ty đứng đắn và có lương tâm. Hình ảnh đẹp để lại ấn tượng rất đẹp về con người khác giới phái của Đài Loan và Triều Tiên, cho nên các cô gái Việt Nam dễ dàng chấp nhận mà không cần tìm hiểu sâu sắc về nguồn gốc và tư cách của những người mà họ sẽ phải sống chung trọn đời. Để rồi khi kháng khí song hành thì lời hẹn ước thông qua môi giới chỉ đơn thuần là lời hẹn ước. Cô dâu Việt Nam trở thành những kẻ ở đợ nơi đất khách quê người.

Một lần hòa thượng viện chủ chùa Ân Quang đưa chúng tôi sang Đài Loan với Phật sự tham dự Hội thảo Quốc tế. Trong chuyến thăm viếng các ngôi chùa tại đây có những Phật tử

người Việt Nam thừa thình với hòa thượng rằng: “*Chúng con làm dâu tại đây khổ lắm. Ngôn ngữ chẳng biết là bao, tiếng được tiếng mất, mà lại sống cảnh cô đơn buồn chán. Viết thư về quê tâm sự thì lại cảm thấy thẹn vì ngày đưa tiễn mình, lễ hôn nhân đã được tổ chức rất linh đình. Ai cũng đoán lên xe hoa về nhà chồng sẽ được giàu sang, sung sướng. Bây giờ nói thật những điều đó ra thì bất hạnh và xấu hổ vô cùng, cho nên chúng con phải cố gắng chịu đựng. Do đó mong Giáo hội hãy cử các vị pháp sư sang đây để thuyết giảng cho chúng con nghe Phật pháp, nhằm vui đi nỗi khổ niềm đau đang phải đối diện*”. Đó là những yêu cầu hết sức chân thành.

Nhiều lần thuyết giảng Phật pháp tại Hoa Kỳ và Úc châu, chúng tôi đã tiếp xúc với rất nhiều thành phần. Đa số các bà vợ than vãn rằng họ không muốn cho chồng mình về thăm quê hương vì như thế sẽ mất chồng. Vài trăm đô chẳng đáng gì so với thế giới phương Tây, nhưng về Việt Nam thì đó là số tiền khá lớn. Những người đần ông ga lãng khi về thăm quê hương chỉ cần bỏ ra vài trăm đô như thế là có thể lợi dụng tình cảm của một số thiếu nữ thôn quê nghèo khó, qua việc giúp các cô trang trải cuộc sống trong vài tháng. Bằng tiền, tình yêu đã được thiết lập một cách giả dối. Một bên nghĩ rằng tiền sẽ dễ dàng giải quyết vấn nạn kinh tế bản thân. Một bên khác nghĩ rằng có tiền, ta sẽ có thể ăn thêm chả hường thêm nem. Không hề đoái hoài người vợ và những đứa con ở nước ngoài phải ngậm đắng nuốt cay sống trong cô đơn uất hận.

Hoặc những trường hợp đính hôn với nhau, được bảo lãnh sang Hoa Kỳ, Pháp, Úc, Canada... Vài ba tháng cuộc ly dị diễn ra. Bởi vì từ khi còn ở Việt Nam, người nữ được chu cấp đời sống vật chất vài trăm đô mỗi tháng khiến họ có cảm giác người chồng tương lai của họ rất giàu. Không ngờ sang bên kia mới biết chồng mình thất nghiệp, phải ăn nhờ tiền

lượng trợ cấp của nhà nước sáu bảy trăm đô mỗi tháng. Sử dụng hai ba trăm đô cho mình mà mình đã tưởng đang được ở tận mây xanh. Do đó đến với nhau bằng tiền bạc mà làm tương đó là tình yêu thì sẽ phải trả bằng một cái giá rất đắt.

Những lời thề ước giả dối không bao giờ có tuổi thọ. Tin vào những lời thề ước này là ta đang đốt cháy hạnh phúc của mình từ ngay giây phút đặt niềm tin. Còn đôi dép, chẳng thề thốt chẳng hứa hẹn nhưng sống bằng sự phát tâm, gắn bó khăng khít: “Lối đi nào cũng có mặt cả đôi”. Bớt lời hẹn ước mà thay thế nó bằng những hành động cụ thể, bằng sự hiểu biết, bằng một niềm tin, bằng lòng tâm, nhận thức sáng suốt thì độ bền mới giúp ta sống đôi nhau cho đến giờ phút cuối của cuộc đời.

Gắn bó đường đời

Khổ thứ sáu của bài thơ gợi lên sự gắn bó nhau là yêu cầu tạo hạnh phúc:

*“Không thể thiếu nhau trên bước đường đời
Dù mỗi chiếc ở mỗi bên phải trái
Nhưng tôi yêu em ở những điều ngược lại
Gắn bó nhau vì một lối đi chung”*

Tác giả bài thơ này đã giải thích lý do cần phải có sự gắn bó trong đời sống vợ chồng là vì hai người đi cùng một hướng. Đây là yếu tố nền tảng không thể thiếu nhưng nó chưa phải là yếu tố đủ. Trước nhất, vợ chồng đến với nhau vì cảm giác không thể sống cô đơn một mình. Còn người xuất gia được huấn luyện sống trạng thái cô độc nhưng không cô đơn.

Cô độc thuộc về vật lý, cô đơn thuộc về tâm lý. Rất nhiều người mặc dù được bao bọc bởi hàng trăm thuộc hạ, kẻ hầu người hạ xung quanh nhưng nếu không có sự đồng hành với

người thân thì trạng thái cô đơn vẫn diễn ra. Cho nên cô đơn không lệ thuộc vào điều kiện vật lý dù đông người, hay đang bóng chiếc đơn côi. Người cô độc là người làm chủ được trạng thái cô đơn, sống hoà mà không cảm thấy cần bất kỳ sự sánh đôi với một người nào khác. Ở Láng Le Bàu Cò có ngôi chùa Phật Cô Đơn. Kể từ khi đức Phật đó được đặt là Phật Cô Đơn thì dòng người hành hương đổ về đây nhiều hơn chưa từng thấy, đến độ khu làng trước và làng sau của tượng Phật trở thành trung tâm dịch vụ cho khách hành hương.

Trước năm 1975, tượng Phật này được đặt ngôi tại đồng hoang cỏ cháy. Sau đó người ta dùng trục thẳng để thỉnh Ngài dời đến một nơi khác. Nhưng khi vừa thỉnh lên thì bị đứt dây rơi xuống, cứ ba bốn lần như vậy cho nên dân làng góp ý hãy để Ngài ở lại đây, bằng không sẽ bị tổn phước, bệnh tật mà chết. Kể từ đó, đức Phật này được gọi là đức Phật Cô Đơn. Thực ra Phật nào có cô đơn. Chỉ người phàm mới cô đơn, còn đức Phật sống bằng tuệ giác, Ngài ở một mình như ở trước mặt mọi người, không hề có trạng thái cô đơn. Vì không cô đơn cho nên sáu năm Ngài ở rừng sâu núi thẳm, biết bao nhiêu thú rừng độc, ấy thế mà Ngài vẫn không hề sợ, vượt qua hết tất cả thách đố, chứng đắc đạo quả và truyền bá con đường tâm linh cho chúng ta.

Một số khái niệm trong cuộc đời sử dụng sai về Ngài. Tuy nhiên, xét về phương diện nào đó, nhờ khái niệm sai mà nhiều người mới cảm thấy hấp dẫn. Vì không muốn cô đơn cho nên người ta đến lạy Phật Cô Đơn để Phật gia phước cho mỗi tình buồn khổ ở hiện tại trở thành mỗi tình sống đôi trọn đời trọn kiếp. Ấu cũng là một ý hay.

Sự tương duyên nhằm giúp chúng ta hiểu rằng đời sống vợ chồng cần có nhau trên mọi bước đường đời. Ta có nhau

vì nhiều mục đích chứ không phải chỉ một mục đích duy nhất là đi cùng một lối. Trong kinh đức Phật nêu ra bốn yếu tố.

Thứ nhất là đồng tín, hiểu theo nghĩa lớn nhất là hai bên phải cùng tôn giáo, còn hiểu theo nghĩa đơn giản hơn, thực tế hơn là hai bên phải sống cùng một pháp môn. Người tu theo mật tông, người kia lại tu theo thiên thì cách lý giải và giải quyết các vấn đề liên hệ đến con cái và bản thân luôn gặp mâu thuẫn. Một bên cho tự lực là cứu cánh. Bên kia lại cho tha lực là tuyệt đối thì hai bên không thể thuận hòa. Cho nên chung niềm tin, chung tôn giáo là yếu tố quyết định.

Thứ hai là đồng chí, tức là lý tưởng, lập trường, quan điểm, khuynh hướng phải tương thích với nhau. Người đi theo chủ nghĩa xã hội, người kia đi theo chủ nghĩa tư bản, hoặc người thì cho rằng chết là hết, người kia lại cho rằng chết rồi sẽ tiếp tục tái sinh. Mâu thuẫn đó không thể mang lại hạnh phúc. Vì hầu như quan điểm của hai bên rất khác biệt về thế giới quan, nhân sinh quan, đạo đức quan, và luân hồi quan.

Thứ ba là đồng hạnh, tức là đời sống đạo đức, tư cách phẩm hạnh của hai bên phải ngang nhau. Một bên giữ “*chính chuyên một chồng*”, còn bên kia lại “*năm thê bảy thiếp*” thì sớm muộn cũng chia tay, ngoại trừ các bậc vua chúa thời cổ xưa. Còn hiện nay, phong cách sống như thế không được chấp nhận. Một bên rượu chè be bét, còn một bên không hề biết ăn chơi cũng không thể sống đôi cùng lứa lâu dài. Do đó chúng ta phải nâng trình độ đạo đức của hai bên ngang bằng nhau.

Thứ tư là đồng thí, nghĩa là cùng tính cách rộng lượng, chia sẻ những sở hữu tài sản của mình cho tha nhân và cộng đồng trong những tình huống mà sự chậm trễ giúp đỡ sẽ mang lại nỗi khổ niềm đau nhiều hơn cho nạn nhân. Tuy nhiên, nếu một người quá rộng lượng, kẻ lại quá keo kiệt

cũng chẳng thể vui vẻ với nhau. Rất nhiều bà vợ phát tâm cúng kính nhiều chùa với các Phật sự, nhưng khi được chùa gửi phiếu công đức thì không dám nhận. Họ đưa lý do sợ chồng biết sẽ la rầy, cho rằng “*vợ ngu si đem tiền đút máy ông thầy chùa ăn*”. Đút cho Phật sự là phải mừng, còn đút cho ông nào ăn mới đáng sợ.

Chúng tôi khuyên quý bà cứ mang phiếu công đức về nhà, để mỗi khi chồng hoài nghi, ghen bóng ghen gió thì đưa phiếu công đức ra làm bằng chứng chứng tỏ số tiền đó chúng ta đã làm công đức từ thiện nhằm tạo âm đức cho gia đình và cho con cháu mình lâu dài. Dù nếu anh không tin có phước báu trong tương lai đi nữa thì ít nhất, việc làm những nghĩa cử cao thượng này cũng giúp cho xã hội bớt đi một phần nỗi đau. Nó rất có giá trị. Ông chồng dù ngang đầu cứng cổ hay tâm keo kiệt bòn xén cỡ nào đi nữa cũng không nỡ tiếp tục la rầy quở mắng người vợ của mình. Anh ta sẽ chấp nhận hoan hỉ để cả hai cùng làm. Đi cùng một hướng một cách song hành sẽ bền bỉ hơn nhiều so với sự đi đơn chiếc.

Tác giả bài thơ cho biết, sở dĩ anh yêu cô nàng nào đó bởi vì cô có những điều ngược lại mà anh ta không có. Ở đây nó chỉ phản ánh sự khác biệt nhau về giới tính, hay một sự đối lập gây hấp dẫn đến cho nhau như là điều không thể thiếu. Tuy nhiên, về lâu về dài thì hấp lực đó sẽ không bền, nếu chúng ta không có những mẫu số chung bốn yếu tố như vừa nêu từ kinh điển của nhà Phật.

Trên thực tế, nhiều trường hợp hai người tương khắc với nhau như nước với lửa, ấy vậy mà lại dễ sống bền chặt với nhau. Chúng ta phải hết sức cẩn trọng, thà chậm một bước còn hơn cưới lầm, ở lầm. Chẳng lẽ mỗi lần cưới lầm ở lầm như vậy là ly dị. Đó không phải là cách giải quyết vấn đề

một cách trọn vẹn và dứt điểm. Chọn đúng người thì sau này chúng ta sẽ không phải nuối tiếc. Phải thấy rõ nam nữ đến với nhau trên tư cách vợ chồng không mâu thuẫn, ngược lại phải hỗ trợ lẫn nhau để ta không tạo ra ức chế tâm lý cho bên còn lại, không có những phân biệt đối xử, những bất công trong gia đình và bất công xã hội.

Lặng bước một mình

Khô thứ bảy đề cập đến tình huống một trong hai người rời bỏ cõi đời, để người còn lại trong nỗi cô đơn, trống trải:

*“Hai mảnh đời thâm lặng bước song song
Sẽ dừng lại khi chỉ còn một chiếc
Chỉ còn một là không còn gì hết
Nếu không tìm được chiếc thứ hai kia”*

Thông thường, một chiếc dép bị hư thì chiếc dép còn lại cũng mất tác dụng và bị quẳng đi không thương tiếc. Một người qua đời thì người kia ắt cảm thấy cô đơn buồn chán tột cùng. Rất nhiều mối tình cũng diễn ra như thế. Một con thiên nga qua đời, con thiên nga còn lại giữ chung thủy rồi chết theo. Cũng có một số người khi vợ hoặc chồng mình chết thì trong vòng vài chục ngày kéo theo sau, vì buồn và uất hận quá mà qua đời. Thiên hạ không biết cứ nghĩ rằng chết trùng tang, chết tam tai.

Thực ra vì thương quá nên ngày đêm sầu não, dòng cảm xúc dâng trào, máu, tim mạch bị rối loạn, sức khỏe ngày càng giảm sút dẫn đến biến cố, và cái chết có mặt. Hãy hiểu theo tinh thần Phật dạy, khi một người kia đi, chúng ta đừng bi lụy quá mức bởi vì làm như thế sẽ trở ngại cho người ra đi. Người còn lại phải tâm sự sao cho người đi trước có được trạng thái an tâm không lo lắng phần còn lại.

Sự an tâm lớn nhất trong tình huống này là chúng ta phải cam kết rằng sẽ không tái giá và vẫn đủ sức nuôi nấng dạy dỗ con cháu đang còn ở tuổi trẻ thơ, mặc dù trên thực tế chúng ta cũng đang bối rối. Tuy nhiên ta vẫn cam đoan như thế để người đi kia mạnh dạn vẫy tay chào vĩnh biệt cuộc đời. Sau khi người kia đi xong, thì chuyện còn lại sẽ tính sau, lúc đó có quyết lời hứa cũng không sao vì đức Phật cho phép. Khi khế ước hôn nhân đã kết thúc, một trong hai người đi thì người còn lại được quyền tái giá. Nhưng trong suốt thời gian bốn mươi chín ngày, xa hơn nữa là hai năm phòng hờ tình trạng người ra đi còn luyến tiếc thì vợ hay chồng còn lại không nên tái giá gây niềm uất hận. Hương hồn người ra đi cứ theo dõi ngày đêm và dẫn đến tình trạng bị vướng dính lại ở ngôi nhà của mình. Do đó chúng ta phải hy sinh, giữ trọn mỗi tình đẹp cho người kia, tốt hơn nữa, không nên có nhu cầu để bước thêm bước nữa. Như vậy là ta hỗ trợ cho người quá cố rất nhiều.

Câu thơ “*Sẽ dừng lại khi chỉ còn một chiếc*”. Quan điểm này hơi bi quan. Trong việc sử dụng đôi dép, còn một chiếc vẫn tốt hơn không còn chiếc nào. Chẳng hạn, nếu đang đi trên con đường chông gai, sỏi đá hay cát nóng, có một chiếc dép sẽ giúp ta đỡ phỏng chân, bàn chân còn lại, ta có thể dùng vải quấn vào. Như vậy chúng ta nào đâu thất hứa mà là đang sử dụng chức năng của chiếc còn lại.

Điều đó có nghĩa, một người đi trước thì người còn lại đừng vì thế mà chết theo. Đừng tự vẫn, đừng uất hận mà chết. Chúng ta phải sống để tạo phước báu hồi hướng công đức cho người quá cố. Nhà thơ Hàn Mặc Tử từng viết:

*“Người đi một nửa hồn tôi mất,
Một nửa hồn kia bỗng đại khờ”.*

Quan điểm của Hàn Mạc Tử cũng giống như rất nhiều người chưa hiểu đạo. Tình yêu là cả một thái hư hạnh phúc mà nếu mất nó bằng bất kỳ lý do nào gồm sức ép của gia đình, sức ép của xã hội, hay sức ép khác biệt giữa hai bên sẽ làm cho thái hư, hoặc vòng tròn hạnh phúc đó bị chẻ làm đôi. Một bên mất không còn vết tích, bên còn lại có cũng như không, “*bỗng đại khờ*”. Đó là vì người ta đã lầm tưởng, đã đánh đồng tình yêu với toàn bộ khối hạnh phúc mà con người có thể có. Thực chất, ngoài tình yêu chúng ta còn lý tưởng, còn lòng từ bi, còn tình thương hiếu kính đối với ông bà cha mẹ, con cái và hàng loạt các giá trị phụng sự khác. Ai cưỡng điệu hóa và sống với quan niệm như Hàn Mạc Tử thì sự chia tay của cuộc tình sẽ làm cho người đó “*dại khờ*”, mất sức sống.

Có lần chúng tôi đi làm từ thiện tại Trung tâm Bảo trợ Xã hội tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu. Trung tâm này gồm nhiều thành phần: điên, già, tàn tật, trẻ mồ côi, và HIV-AIDS. Đến trại của những người điên, chúng tôi quan sát thấy những người điên tại đây bị nhốt vào trong một cái máng, phía trước máng có một hàng rào cách xa khoảng hai mét. Tất cả phải xếp hàng tuần tự đi ngang qua. Những người điên ít hơn quản lý người điên nhiều bằng gậy gộc để đưa họ qua bên kia nhận thực phẩm.

Trong lúc chuyện tay nhau những phần quà đến những mảnh đời khổ đau này, thì có một chị thiếu phụ khoảng chừng ba mươi tuổi nói liên miên với chúng tôi rằng: “*Thầy ơi, thầy nhớ giới thiệu em cho thằng Mỹ trắng nghe hông, đừng giới thiệu thằng Mỹ đen xấu lắm*”. Có lẽ chị này đã được người ta hứa hẹn làm ông tơ bà nguyệt cho chị giải quyết những khổ đau vật chất trong đời thường, nào ngờ lại bị lợi dụng mất trinh tiết, mất luôn cả hạnh phúc. Chịu đựng không nổi dẫn đến cuồng điên. Với trạng thái điên như thế, chị chỉ còn nhớ

hình ảnh duy nhất đã được hứa hẹn khi mình lên thành phố, đó là lấy chồng Mỹ trắng giàu sang, đẹp trai. Tình huống điên như vậy có thể trị liệu được.

Trong các nguyên nhân dẫn tới điên loạn từ xã hội và người thân, chúng ta chỉ cần đến bằng tình cảm chân thật, theo dõi bên bị diễn biến tâm lý của người đó để tạo ra một năng lượng tích cực. Việc gần gũi và truyền tâm lực của mình thì sau một thời gian, những chứng bệnh sẽ có thể vượt qua phần nào.

Trường hợp những người bị điên bởi cấu trúc của tâm và thần kinh trục trặc chẳng hạn sau tai nạn va đập đầu v.v... dẫn đến một bộ phận nào đó không còn hoạt động như trước thì vấn đề trở nên nan giải hơn. Còn ngoài ra điên do hoàn cảnh xã hội có thể phục hồi lại được.

Đạo Phật dạy trong bất kỳ tình huống nào, một người đi trước vì bệnh tật, vì lý do tai nạn hay chia tay với ta, thì bên còn lại cũng không nên quá đau khổ. Đứng dừng lại mà phải tiếp tục đi. Chỉ cần quán tưởng chúng ta đang vẫy tay chào với ba mươi sáu thể trực.

Dùng triết lý của Phật giáo để nỗi đau và uất hận không nối kết với chúng ta ngay đời này lẫn đời sau. Đức Phật dạy trong kinh rằng thân thể vật lý được cấu tạo bởi ba mươi sáu yếu tố. Những yếu tố đó vô thường biến hoại và làm cho chúng ta không bao giờ đạt được ước vọng. Nó sẽ còn hoài với hình ảnh rất đẹp và dài lâu. Cho nên vẫy tay chào với ba mươi sáu thể trực như thể càng sớm càng tốt chứ có đau mà sâu khổ.

Có lần, một cô đến nhờ chúng tôi tư vấn. Cô nói: “*Thầy ơi, con biết cái thằng thương con này nó bội bạc lắm, nó sở Khanh lắm, miệng nó dẻo lắm, nhưng con lỡ thương nó rồi,*

bỏ hồng nôi. Ngày nào cũng thấy nó chở hết cô này đến cô khác, tức quá. Thầy có bùa phép nào của nhà Phật để giúp cho nó trở về với con không?”

Đã biết nó lừa như một kẻ sở khanh mà còn muốn trở về với mình. Lúc đó chúng ta chỉ còn cách vẫy tay chào với ba mươi sáu thể trước. Mình có phước nên mới sớm nhận diện ra rằng người kia là kẻ sở khanh để không phải lún sâu trên con đường khổ đau khi mối tình trở hoa kết trái. Thà biết sớm ta sẽ có cách ứng xử thích hợp cho bản thân. Trong tình huống này, tốt nhất phải thương chính mình, rũ bỏ đùng nên tiếc nuối.

Vẫy tay chào là thái độ rất thân thiện. Ai làm xấu kẻ đó phải chịu hậu quả trước pháp luật, trước nhân quả, và trước tòa án lương tâm. Chúng ta không cần phải trả thù trả đũa. Làm như vậy chính ta cũng bị hậu quả thêm. Cho nên hãy cứ vẫy tay chào, xem rằng mình đã tách ly khỏi khối khổ đau, đang trở thành một người tự do để hưởng những giá trị hạnh phúc của tự do này. Đừng quan niệm sai lầm như Hàn Mạc Tử để nỗi đau không có mặt với ta một cách lâu dài.

Nói tóm lại, bài thơ “*đôi dép*” nói về triết lý chung thủy giữa vợ và chồng. Triết lý này có thể áp dụng cho người tại gia dù theo Phật giáo hay không theo Phật giáo. Chúng tôi đề nghị người tại gia nên nhớ thuộc lòng nội dung của bài thơ này. Người con Phật khi chỉ còn một chiếc dép vẫn tiếp tục đi trong hạnh phúc, trong bình an để hồi hướng công đức cho người đã ra đi trước bằng đời sống chung thủy, ứng dụng hành trì Phật pháp để vượt qua sự cô đơn và trống vắng trong tâm.



Chương 4

THÊM VÀ BỚT TRONG ỨNG XỬ VỢ CHỒNG

Giảng tại chùa Ấn Quang, ngày 25-10-2009

Đánh máy: Ngọc Xuân

Phật dạy nhiều về tình yêu

Kể từ năm 2002 khi chúng tôi trở về Việt Nam, hầu như tháng nào cũng có người đến chùa Giác Ngộ nhờ tư vấn về tình yêu. Với vai trò là người góp ý những gì được đức Phật dạy trong kinh điển, rồi người này đồn người kia, người kia giới thiệu người nọ, kết quả là hầu như ai có rắc rối cứ đến chùa gặp thầy Nhật Từ. Từ sự tình cờ đó dẫn đến tình huống mà việc từ chối không được cho phép, chúng tôi phải làm công tác này suốt bảy năm qua. Hôm nay nhân đọc bài viết ngắn trên tạp chí Thế giới Phụ nữ, chúng tôi cảm thấy những điều nêu ra trong bài viết rất gần gũi với tinh thần Phật dạy, đặc biệt là cho nhân thừa đối với mối quan hệ hạnh phúc vợ chồng. Chúng tôi quyết định chia sẻ nó trong buổi pháp thoại ngày hôm nay với đề tài: “*Thêm bớt trong ứng xử vợ chồng*”.

Nhân thừa bao gồm rất nhiều bài kinh đức Phật nhắm đến đối tượng người Phật tử tại gia. Mục đích của bài kinh nhân thừa là giúp cho người tại gia sống và trải nghiệm hạnh phúc trong mối quan hệ vợ chồng và hoa trái của nó là con cái. Tương quan xã hội trong các thành viên gia đình được xem như mối quan hệ đa chiều quan trọng nhất. Nếu ta không thiết lập được hạnh phúc với những người thân thương thì việc chia sẻ đối với tha nhân đôi lúc không mang trọn ý nghĩa. Từ nhiều thế kỷ xa xưa, kể từ khi Phật giáo phân chia thành hai bộ phái: Đại chúng bộ và Thượng tọa bộ thì kinh điển Phật giáo được sử dụng trong các nghi thức tụng niệm có khuynh hướng pháp môn. Do đó mỗi trường phái Phật giáo chọn lấy đôi ba bài kinh mà theo vị sáng tổ của trường phái này xem là quan trọng nhất.

Theo ngài Buddhaghosa, số lượng các bài kinh được đức Phật thuyết giảng là trên dưới 300.000 bài dài, ngắn, vừa, phần lớn đề cập đến vấn đề nhân thừa. Nhưng rất tiếc trong

thực tế thông qua các nghi thức tụng niệm mà ta có cơ hội tham gia đọc tụng hầu như chỉ toàn những bài kinh pháp môn. Chúng tôi cũng đã lưu ý điều này rất nhiều trong các bài giảng. Các chùa tịnh độ tông thường tụng kinh *ADi Đà*, *Phổ Môn*, *Dược Sư*, *Địa Tạng*, *Vu Lan* và gọn lại trong mỗi ngày là *Di Đà*, *Phổ Môn*. Kinh *Di Đà* được hiểu cho người chết, *Phổ Môn* được hiểu cho người già bệnh, *Dược Sư* cho người đang hấp hối và *Sám Hối* dành cho người có tội. Pháp môn thiên thì sử dụng bài *Bát Nhã Tâm Kinh*, còn lại là chánh niệm tĩnh thức.

Từ chỗ đó, giới trẻ và giới trí thức khi tiếp cận với Phật giáo không có cơ hội để trải nghiệm được những bài pháp mà đức Phật nói cho họ dưới nhiều góc độ và nhiều vấn đề khác nhau. Chúng tôi có thể xác định mà không sợ chủ quan rằng trong các tôn giáo xưa cũng như nay, đông cũng như tây, đạo Phật đề cập đến vấn đề tình yêu, hôn nhân, hạnh phúc gia đình nhiều nhất bằng văn bản. Sự ra đời của đức Phật được các kinh điển mô tả là lợi ích cho số đông, bao gồm chư thiên và loài người.

Chư thiên là loài người ngoài hành tinh, những con người đang sống ngoài địa cầu của chúng ta. Nhưng đối tượng chính yếu như mối quan hoài đặc biệt của đức Phật lại là con người. Số lượng người đi xuất gia trong thời đại của đức Phật chỉ chiếm mức 0% so với số lượng Phật tử tại gia. Trải qua chiều dài lịch sử mấy ngàn năm dù ở bất kỳ châu lục, quốc gia nào, số lượng đó vẫn duy trì ở con số 0%. Nghĩa là hạnh phúc trong đời với tư cách một người Phật tử chân chính gồm có ba ngôi tâm linh: Phật, pháp, tăng và năm điều đạo đức là chuẩn mực về đời sống. Trong đó quan trọng nhất là về “*không tà hạnh*” mà người tại gia hiểu như chung thủy một vợ một chồng. Trên thực tế “*không tà hạnh*” trong các đực còn nội hàm rộng hơn rất nhiều so với “*chung thủy một vợ một chồng*”.

Nhiều người vợ/ người chồng không thỏa mãn với cái tình và dục do người còn lại cam kết hoặc chia sẻ nên tự thỏa mãn lấy chính mình thì đó được gọi là tà hạnh trong các dục. Có những trường hợp sống theo chủ nghĩa độc thân, ngại lập gia đình vì sợ phải đối diện với việc phân chia tài sản khi ly dị cho nên tự cho mình quyền quan hệ với nhiều người khác để không phải mang trách nhiệm pháp lý trong hôn phối, đó cũng là tà hạnh trong các dục.

Từ lâu các chùa cứ nghĩ rằng việc bàn về tình yêu trong chùa là điều cấm kỵ, trong khi tình yêu là thực phẩm của người tại gia, nhưng lại là nam châm của luân hồi. Người Phật tử nghiêm túc đi chùa lâu năm cũng nghĩ như thế. Kết quả, người ta thường tổ chức đám cưới ở chỗ khác, còn đám ma người ta mới về chùa. Theo chúng tôi, tổ chức đám cưới tại chùa rất hợp lý, nó có ý nghĩa gần như suốt cuộc đời còn lại của đôi tân lang và tân nương. Tổ chức đám cưới tại chùa có chư tăng làm lễ chúc phúc, nhắc nhở bài kinh *Thiện Sinh* đức Phật dạy về năm chuẩn mực của người chồng và năm chuẩn mực của người vợ để cả hai cùng quan tâm chăm sóc cho hạnh phúc của nhau. Khi đã nhận người thứ hai làm vợ hoặc chồng, được sự chứng kiến của Tam Bảo và các vị bạn đạo thì lúc đó con đường thôi thúc họ duy trì hạnh phúc, tránh những mâu thuẫn trong gia đình được cam kết ở mức độ cao hơn. Quãng đời còn lại của họ, con em họ trở thành Phật tử là điều chắc chắn.

Vì hiểu sai lời Phật dạy hoặc chạy theo các nghi thức thuộc về pháp môn mà nhiều người vô tình đã quên đi rất nhiều bài kinh đức Phật dạy về hôn nhân. Kết quả là giới trẻ không đến với đạo Phật. Chúng tôi xin chia sẻ tám trong số mười điều được biên tập lại trong tạp chí *Thế giới Phụ nữ* để dễ hiểu hơn và do đó khi tiếp cận dưới góc độ Phật học sẽ giúp chúng ta có được sự tham khảo ở mức độ nhân thừa.

Thêm quà tình cảm, bớt sự thờ ơ

Rất nhiều cặp vợ chồng cảm thấy hụt hẫng vì một trong hai người đã bỏ quên thói quen quan tâm đến người còn lại bằng quà. Trong khi trước đó chỉ vài tháng hoặc vài năm khi tình yêu còn đeo đuổi như ong bướm thì họ thường xuyên làm công việc này và cảm thấy rất hạnh phúc. Đây là một phần quan trọng trong khái niệm bố thí *Dàna* mà đức Phật đã dạy. Bài *kinh Thiện Sinh* nêu một trong năm nghĩa vụ của người chồng là phải thường xuyên chăm sóc vợ bằng quà. Đó là kỹ năng tâm lý cực kỳ có ý nghĩa đối với đời sống vợ chồng. Người nữ có bản cầu cảm tính lớn hơn lý tính cho nên rất dễ hạnh phúc, xúc động và cảm thấy tự hào, gắn bó với chồng hơn khi được người chồng quan tâm bằng những quà cáp, mặc dù nó chẳng đáng bao nhiêu tiền.

Ngày nay, tâm lý học hiện đại chứng minh rằng các đấng mày râu mỗi khi được vợ tặng quà cũng cảm thấy hạnh phúc tương tự, vì ít ra nó thể hiện sự quan tâm. Một số người dễ dàng tặng biếu cho nhân viên cấp dưới, hay các đối tác của mình nhưng khi tặng cho vợ hoặc chồng lại ngại bàn tay. Trong khi đó việc tặng biếu như thế này lại có một ý nghĩa xã hội rất lớn trong hôn nhân. Kinh Phật đề nghị tặng vào những dịp sinh nhật và ngày cưới. Xã hội hiện đại mở rộng thêm một số tình huống khác, đó là những dịp đi công tác xa hay du lịch một mình. Hầu như cảm xúc nhớ về người ở nhà hy sinh lo công việc nhà để mình được an tâm sẽ làm cho người đi có cảm giác biết ơn, từ đó mang về phần quà đặc sản của nơi mình đang đến. Điều đó chứng tỏ việc vắng nhà của chúng ta là do công vụ chính đáng và người còn lại sẽ không phải hoài nghi.

Mối quan hoài trong hôn nhân có ý nghĩa nuôi dưỡng tình yêu rất lớn. Đến ngày sinh nhật, nếu người vợ được nhận những đóa hoa hồng tươi đẹp và đặc biệt là món quà gợi

nhắc lại kỷ niệm thời gian còn yêu nhau thì người vợ sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn bao giờ hết. Phụ nữ có thói quen để ý xem chồng mình có nhớ những ngày kỷ niệm hạnh phúc của mình không. Người chồng nào không nhớ ngày sinh của vợ thì làm sao vợ có thể cảm nhận tình cảm thực sự từ chồng. Quà thường rất đơn giản như hoa tươi, thiệp chúc mừng hay những món nữ trang giản dị.

Một nhà tư tưởng phương Tây đã phát biểu: “*Đừng song hành với phụ nữ qua các cửa hàng nữ trang*”. Trong tình huống này, nếu không thể hiện anh hùng thì sẽ không chiếm được cảm tình người đẹp, nhưng nếu thể hiện sẽ bị “*cháy*” túi. Do đó quà chỉ nên mang tính tiêu biểu thể hiện tấm lòng. Nhiều người nghĩ rằng nếu thương nhiều thì phải tặng quà đắt giá. Thực ra việc tặng quà là dịp chúng ta nhắc lại tình cảm đẹp nhất giữa vợ và chồng. Người tặng nghĩ nó như một nhịp nối hâm nóng cuộc tình và như vậy phải thực tập thói quen vô ngã. Tặng biếu là vô ngã, quan tâm tới người khác cũng là vô ngã và đừng bao giờ buộc người tiếp nhận phần quà phải sử dụng nó.

Rất nhiều chị em phụ nữ bị vướng vào điều này. Tặng phần quà nào đó mà chồng không mặc, không ăn, không sử dụng thì giận dữ, buồn đau. Như vậy, thay vì tặng quà để bắc nhịp cầu tình yêu thì lại càng phá hỏng tình yêu đó. Chúng ta phải thực tập bố thí ba la mật trong kinh Phật dạy. Chuyển giao quyền sở hữu về một vật nào đó từ bản thân đến người thân thương là ta không còn là chủ nhân của nó nữa. Hãy để cho chủ nhân của nó được quyền sử dụng theo ý muốn. Tương tự, nhiều ông chồng sau khi tặng quà nữ trang cho vợ lại thỉnh thoảng hỏi thăm món quà đó còn không. Như vậy vô hình chung, việc tặng chỉ là cái cớ để đong đo xem vợ mình có trân trọng và thương yêu mình thực sự. Nếu món quà

không được sử dụng, điều đó thể hiện người tiếp nhận không thương mình, quan niệm này hoàn toàn sai. Rất nhiều người chưa nhận ra vấn đề nên cứ chi tiết hóa vào nó. Mục đích việc tặng quà để hâm nóng tình yêu đang dần nguội lạnh. Người tiếp nhận cũng nên tế nhị vì tâm lý của người tặng luôn muốn mình sử dụng. Nếu nó không quá trái ngược với cá tính của chúng ta thì hãy sử dụng cho người kia vui lòng.

Thêm chút quan tâm, bớt sự bàng quan

Quan tâm thuộc về thiện chí, là một tâm lý thiện theo tâm lý học Phật giáo. Quan tâm cho nhau là cách để thiết lập hạnh phúc và duy trì hạnh phúc đang có. Mỗi khi thiết lập sự quan tâm thì thái độ bàng quan sẽ giảm đi và hạnh phúc bắt đầu tăng trưởng. Chúng ta cần quan tâm cái gì? Sức khỏe của người mình thương, công việc mà người đó đang gánh vác, những khó khăn mà người đó đang chịu đựng, và các thách đố mà người đó cần phải vượt qua. Không phải quan tâm nào cũng mang lại hạnh phúc cho người được quan tâm, do đó cần phải có nghệ thuật. Một số người vợ quan tâm chồng như đứa con trai của mình, chăm chút từng ly từng tí làm cho người chồng mất đi cảm giác mình là điểm tựa hạnh phúc của vợ con. Tính hào hiệp của quý ông ngày càng giảm sau mỗi lần tiếp nhận sự quan tâm quá mức chu đáo của vợ. Trong khi đó, ở tại công sở, quý ông lại được các cô thư ký và đồng nghiệp nữ nhờ vả, thỉnh mời, nài nỉ khiến ông cảm giác rằng mình mạnh mẽ, phong độ hẳn lên. Mâu thuẫn tâm lý này nếu các bà vợ không quan tâm thì đôi lúc ông chồng sẽ đi tìm vợ bé hoặc bồ nhí do bởi họ muốn thể hiện mình là đấng nam nhi.

Ngược lại các đấng lang quân cũng phải quan tâm đến vợ mình, chia sẻ những vất vả nhọc nhằn trong cuộc sống. Nhiều người chồng rất vô tư, về đến nhà bỏ cặp xuống, cất áo rồi nằm trên võng đong đưa hay ngả lãn trên chiếc đi-văng xem ti vi,

không hề nghĩ đến việc gia đình, cho đó là phận sự của người vợ. Việc giặt giũ, com nước, con cái, bếp núc, chuyện bên vợ bên chồng thậm chí cả tương quan xã hội cứ ỷ lại hoàn toàn vào vợ. Khi thành công thì không khen vợ câu nào, xảy ra chuyện thì “*con hư tại mẹ*”, “*cháu hư tại bà*”. Sức chịu đựng của chị em phụ nữ có giới hạn, có thể rất dai dẳng nhưng khi không chịu nổi nữa sẽ bùng nổ với sức công phá khó lường.

Đừng bao giờ để người kia mệt mỏi trong lúc mình khỏe re. Đừng bao giờ để cho người kia phải nặng nhọc trong lúc mình khoan tay đứng nhìn như một kẻ bàng quan. Sự quan tâm sẽ giúp cho hai người trở thành một trong mối quan hệ tương tác. Chồng tăng trưởng thêm phần quan tâm đến vợ và vợ bớt đi phần quan tâm chăm sóc chồng như đứa con thì hạnh phúc gia đình sẽ được đảm bảo.

Thêm lòng giúp đỡ, bớt thói sai khiến

Một số ông chồng có thói quen gia trưởng, ra lệnh, yêu cầu, bắt buộc vợ phải làm theo ý mình, không làm theo thì tức giận và nói những lời nặng nề. Hoặc cũng có rất nhiều bà vợ bản tính ẻo lả và điệu đà luôn sai khiến chồng đến chóng mặt để thiên hạ nghĩ rằng chồng là người sợ vợ. Mặc cảm tâm lý sợ vợ khiến nhiều ông chồng sống không được thoải mái. Hãy hiểu tâm lý và trở thành người vợ hiền lành ngoan ngoãn để các ông có cơ hội hãnh diện, tự hào với bạn bè. Còn nếu người vợ đứng ra cáng đáng tất cả công việc trong gia đình, chứng minh rằng chồng mình không biết làm gì ra trò trống thì cũng khó được hạnh phúc.

Ở xã hội phương Tây, khi kinh tế của người nữ phát triển theo hướng tự lập, tạo ra văn hóa cộng nghiệp mới đó là chồng sợ vợ vì nếu không sẽ bị ly dị. Nó ngược hoàn toàn với nền văn hóa phương Đông đặc biệt ở các quốc gia đang phát

triển. Do vậy trụ cột kinh tế gia đình vẫn là người chồng. Vợ không chiều chồng sẽ bị chồng bỏ rơi mà theo vợ bé. Do đó chúng ta phải biết sống trung đạo để cho sự nương tựa lẫn nhau không làm cho một trong hai người cảm thấy mình yếu thế và mất sự tôn trọng. Quan niệm là vật sở hữu của người chồng sẽ làm người chồng có thói quen sai xử vợ. Trong khi đó tương quan vợ chồng theo tinh thần Phật dạy là bạn đời của nhau. Vợ chồng xem nhau như bạn thì tinh thần phụng sự với sự phát tâm mới mang lại hạnh phúc.

Bản chất của phần lớn người nam là lè phè không tươm tất. Người vợ theo sau thu tóm, sắp xếp ngăn nắp thì cũng đừng lấy lỗi đó để la rầy chồng. Phải xem việc mình giúp người chồng như thế là để cho cả hai được hạnh phúc. Sẽ rất khó sống nếu người chồng có tác phong ngăn nắp đến từng li từng tí. Và bà vợ nào đụng đầu bừa bộn đó thì các ông chồng cũng phải điên đầu. Do đó cả hai bên phải hỗ trợ nhau tìm thế chủ động như một cơ hội để cam kết phục vụ cho người kia hạnh phúc. Phải làm với sự phát tâm thì mới hoan hỉ được. Ngược lại, chất chứa cảm giác như nô lệ, hoặc như con vật để giải trí, ức chế tâm lý này dễ khiến hạnh phúc gia đình bị đổ vỡ. Mặt khác, khi tiếp nhận giá trị phụng sự của người còn lại thì người tiếp nhận phải ngỏ lời biết ơn và tìm cơ hội đáp lại ân tình đó.

Phật dạy phải biết ơn và đền ơn. Chẳng hạn người chồng nằm bệnh viện, vợ lo toan tất cả mọi thứ ở nhà, và tương quan xã hội rời lại vào bệnh viện chăm sóc chồng. Tiếp nhận điều đó người chồng phải biết ơn. Mở lời cảm ơn không khó, vấn đề ở chỗ chúng ta có để ý nó hay không. Sau khi hồi phục sức khỏe phải tìm cách phụng sự cho vợ để đền đáp những gì trong thời gian nằm bệnh, mình đã không làm được. Đó là mối tương quan rất hay mà người thực tập vô ngã thực hành tốt. Thái độ kẻ công chỉ gây mệt mỏi nhưc đầu

cho người được phụng sự. Người nam khi tự ái sẽ tỏ vẻ bất cần dẫn đến những căng thẳng trong đời sống vợ chồng.

Thêm sự bàn bạc, bớt tâm độc đoán

Tâm lý người đàn ông đặc biệt người có tính gia trưởng thường là thái độ tự quyết định và xem người vợ không có mặt trong gia đình, tự xem mình như một thẩm phán, một quan tòa, tất cả những gì mình suy nghĩ đều đúng và vợ con chỉ có nhiệm vụ phục tùng theo. Thói gia trưởng không bao giờ đảm bảo hạnh phúc. Ngược lại, sự bàn bạc luôn là một nghệ thuật làm cho hai bên tương quan bình đẳng về giới tính. Bàn bạc trong vợ chồng bao giờ cũng tốt hơn hành động một mình vì hai cái đầu cùng tư duy vẫn hiệu quả hơn. Hai bàn tay làm sẽ chu đáo hơn một bàn tay. Hai người cùng chung sức thì công việc sẽ sớm thành tựu hơn.

Người vợ được sánh ví như bàn tay trái, chân trái vì sức khỏe kém hơn chồng. Nếu cơ thể chỉ có một bên phải mà không có bên trái thì đó sẽ là một con người bất toàn, què quặt. Cả trái và phải phối hợp lại mới thành một con người hoàn chỉnh, vợ chồng trong tương quan đời sống tại gia cũng như vậy. Tâm tưởng người vợ thường đi chi tiết vào các góc ngách của vấn đề, trong khi người chồng lại thường tư duy và nhìn nhận một cách bao quát. Hai sự tương quan này tạo ra diện tích của một vấn đề có rộng, có sâu, có trong, có ngoài, và có chi tiết. Do vậy mà vấn đề được cả hai cùng bàn bạc sẽ hoàn chỉnh hơn, chu đáo hơn. Đừng bên nào ý lại vào tầm quan trọng về vai trò vị trí xã hội, hoặc về vị thế nổi trội kinh tế của mình mà buộc người kia lép vế hơn và phải chấp nhận theo.

Hãy xem những khác biệt trong tương quan vợ chồng là một sự bổ sung để các ý kiến của người kia được ta đón nhận có tôn trọng. Nội dung của sự bàn bạc thường là gì? Lớn

nhất, tế nhị nhất, và khó nói nhất đó là chuyện tiền bạc. Sự chi tiêu tiền bạc giữa vợ và chồng bao giờ cũng khác nhau. Các nhà tâm lý học cho chúng ta một kết luận: Chồng làm ra tiền và vợ làm thủ quỹ thì hạnh phúc gia đình mới được đảm bảo. Người chồng làm ra tiền kiêm luôn công việc thủ quỹ, thì tình trạng ngoại tình phần lớn dễ dàng diễn ra. Vì khi việc chi tiêu của người chồng, vợ không hề biết đến thì các ông chồng dễ làm theo những sở thích của riêng mình. Phải để cho vợ nắm khoản chi tiêu và cũng phải tin tưởng vì bản chất của phụ nữ là lo toan từng tiều tiết. Chồng không nên quan tâm đến những thứ này. Chi cũng phải chi đều, nhiều bà vợ ỷ vào tình thương của chồng nên bắt chồng cung phụng tiền bạc cho gia đình bên ngoại. Mỗi khi cha mẹ chồng bệnh thì chỉ chia ra rất ít, hoặc tỏ ra bực dọc, giận dỗi nếu chồng tặng biếu tiền quà cho anh em ruột thịt. Mất lòng về vấn đề chi tiêu tài chánh cho hai phía gia đình sẽ đẩy hạnh phúc hôn nhân đứng trước nguy cơ đổ vỡ.

Bàn bạc tiếp theo là vấn đề con cái. Cách nuôi dưỡng, cách chăm sóc và hướng nghiệp tương lai của chúng cũng phải được sự đồng thuận của hai bên. Đừng phủ đoán cũng đừng độc tài. Hãy chọn cách thức hay nhất, người còn lại phải chấp nhận hoan hỉ theo, như tinh thần Phật dạy là “*tùy hỷ công đức*”. Tính tác giả đưa ra phương hướng cho con cái không quan trọng mà quan trọng là con đường nào tốt nhất cho chúng trong tương lai. Phải có tinh thần vô ngã, nhượng bộ thì chúng ta mới không cảm thấy bị lép vế, nhất là những ông chồng khi phải chọn đề xuất của vợ vì có phần hay hơn phương hướng của mình. Dĩ nhiên phải nêu rõ lý do để hai bên cùng đồng ý. Những chia sẻ trong bàn bạc sẽ biến người kia trở thành bộ nhớ thay thế cho mình để khi quên, mình sẽ được nhắc nhở bổ sung, bởi không ai là hoàn hảo.

Thêm lời ái ngữ, bớt giận hờn oán

Ái ngữ là nghệ thuật truyền thông giúp cho người đối diện khi nghe có cảm giác hài lòng. Càng giữ sự hài lòng này lâu dài thì mối quan hệ đó càng hạnh phúc. Phần lớn hạnh phúc của người tại gia thuộc về giác quan. Mắt thấy những điều ưa thích, tai nghe những ngữ điệu êm tai, mũi ngửi mùi thơm tho, lưỡi nếm những vị hợp khẩu, thân xúc chạm những thứ mình thích, và ý hình dung với những điều chúng ta quan tâm, hài lòng. Người phụ nữ thường thích được khen. Cho dù quý ông có thương nhớ, quan tâm chăm sóc vợ cỡ nào đi nữa nhưng nếu thiếu lời khen thì khó chúng tỏ sự thương yêu thực sự mà mình dành cho vợ. Hãy cố tìm điểm tích cực của vợ để khen, thậm chí cô ấy không đẹp. Đó là người biết sử dụng nghệ thuật ái ngữ trong truyền thông. Hạnh phúc nằm ở chỗ chúng ta biết hài lòng, hay còn gọi là sự biết đủ. Thái độ không biết đủ, luôn so sánh vợ mình với người khác thì sớm muộn sẽ xảy ra tình trạng ngoại tình. Do đó, phải tìm điểm tích cực để khen. Đừng chì chiết, nói tràn giang đại hải mà phải thực tập buông xả. Chuyện gì đã qua không nhắc lại nữa để lòng được nhẹ tênh.

Hãy xem những chuyện không vui của vợ chồng như gió thoảng mây bay. Chỉ cần cơn gió thoảng qua, mây sẽ bay không giữ lại, không ngăn cản mặt trời soi rọi vạn vật ở thế gian. Cũng vậy, xua tan mối hờn giận, oán trách thì mối quan hệ hôn nhân sẽ trở nên trong lành và tươi đẹp. Nói cách khác trong hôn nhân, cần phải sử dụng ngôn ngữ trái tim nhiều hơn ngôn ngữ lý trí. Tranh luận ăn thua đủ bằng ngôn ngữ lý trí với nhau sẽ không bao giờ được hạnh phúc dù thương vợ rất nhiều. Chúng ta phải biết dùng ngôn ngữ thương yêu và cảm thông. Tìm điểm tích cực nhất để làm cho sóng lặng gió yên. Tìm những ngôn ngữ khôi hài nhất để những căng thẳng bị phá vỡ.

Trong chuyến hành hương vừa qua, đoàn chúng tôi có tất cả tám mươi thành viên trong nước lẫn ngoài nước. Một cặp vợ chồng có địa chỉ email là “*happy couple*” tức lứa đôi hạnh phúc. Thế nhưng trong thời gian đi chung, chúng tôi thấy họ chửi nhau như nước với lửa. Chồng nói A, vợ phát biểu B. Vợ nói C, chồng tìm cái phủ định D để thảo luận. Họ không hạnh phúc với nhau nhưng cũng không thể bỏ nhau, vì “*Bỏ thì thương, vương thì khổ*”. Ấy vậy mà họ đã sống với nhau trên bốn mươi lăm năm, có mấy mặt con, và nhiều cháu. Khi ngồi trò chuyện, người chồng mới kể: “*Chúng tôi là cặp vợ chồng hạnh phúc nhất. Mỗi tuần chúng tôi đi ăn nhà hàng bốn lần*”. Ai nghe cũng thèm vì ở hải ngoại, mỗi tuần vợ chồng được đi ăn nhà hàng với nhau một lần là đã hạnh phúc lắm rồi, huống chi cặp vợ chồng này đi bốn lần. Nhưng sau đó ông giải thích tiếp: “*Vợ tôi đi ngày thứ Ba và thứ Năm. Còn tôi đi ngày thứ Hai và thứ Tư*”. Như vậy có nghĩa hai người chỉ đi ăn một mình.

Dĩ nhiên ông chồng không nói rõ tại sao lại như thế, nhưng có lẽ họ thường xuyên tranh cãi bằng ngôn ngữ lý trí cho nên đi ra ngoài ăn nhằm giảm bớt cãi nhau. Giải pháp đó là trì hoãn phản ứng hay thay đổi cái đà. Tâm đang bị vướng vào câu nói gì, quan điểm nào khiến hai bên có khuynh hướng tấn công, phê bình lẫn nhau thì lúc đó chúng ta phải rời khỏi địa điểm để tự mình hít thở không khí trong lành và tưới dưỡng máu làm mới lại noron thần kinh cho quá trình trao đổi chất được tốt đẹp, mọi căng thẳng, khó chịu được tan biến và người còn lại cũng không có cơ hội để đào sâu thêm sự rạn nứt của hai bên.

Người chồng phát biểu vô tư lự trong chuyến hành hương vừa qua. Đó cũng là một kinh nghiệm để chúng ta thấy, khi hai bên không ăn khớp với nhau, lời nói không còn là ái ngữ nữa

thì quý ông chồng nên chủ động thực tập những lời khen. Khen vợ hay, đẹp, giỏi thì người vợ sẽ cảm thấy rất hạnh phúc về mặt tinh thần. Thỉnh thoảng, các bà vợ cũng phải khen chồng mình. Khen làm sao cho ông cảm thấy hãnh diện hơn. Như vậy, khích lệ hạnh phúc là sự hiểu biết và cảm thông của những người bạn đời trong cuộc sống hôn nhân gia đình.

Thêm niềm thổ lộ, bớt thói để bụng

Người phụ nữ đôi lúc sống mâu thuẫn nội tại như là hai nhân cách đối lập nhau. Khi vui thì huyền thuyên bất tận. Khi buồn thì nạy răng cũng không thêm nói. Cứ ôm sự hờn dỗi trong tâm do đó nổi đau có khuynh hướng trương sinh giãn nở, và trở thành trái bom nguyên tử đe dọa hạnh phúc gia đình. Còn người chồng khi giận có khuynh hướng nói cho sừng miệng, quát tháo, chửi bới rồi chuyện ra sao thì ra.

Hiểu được tâm lý giới tính này, khi gặp các ông chồng ăn nói thô bạo thì chị em phụ nữ cũng đừng bận tâm nhiều. Hãy thổ lộ ra để nhẹ lòng chứ đừng ghim nổi đau trong tâm. Dồn nén những ưu tư sẽ khiến cho người phụ nữ mắc những chứng bệnh trầm cảm, lạnh nhạt, bớt năng động, bi quan, tiêu cực, dẫn đến tuyệt vọng. Khi tuyệt vọng thì dấu hiệu cầu cứu là cái gì đó tương phản đến tâm lý thường nhật. Chẳng hạn người vợ có thói quen nói nhiều thì khi tuyệt vọng, bà ta sẽ ít nói và hầu như không muốn nói. Ai là chồng trong gia cảnh đó thì phải thấy rõ nhu cầu bật đèn vàng đang thể hiện, cần phải thay đổi tính cách và quan tâm đến vợ nhiều hơn để vợ thổ lộ điều buồn giận của mình. Hãy lắng nghe bằng thái độ không phán xét, không quy trách nhiệm, và không phân định đúng sai. Nghe để người kia bớt đau, để người kia trút bỏ được sự hờn giận của mình, và hãy nghe bằng tai của đức Bồ tát Quan Thế Âm.

Nếu người kia đã bật đèn vàng cảnh báo, chúng ta vẫn không quan tâm, để mặc người đó phải bỏ đi thì vấn đề trở nên nghiêm trọng. Truyền thông là một cơ hội để phóng thích. Tuy nhiên chị em phụ nữ cũng nên tránh tình trạng nói dài nói dài như bà “*tám*” nói với ông “*tám*”. Như thế sẽ dẫn đến rắc rối nhiều hơn. Có những vấn đề thay vì chúng ta chỉ cần nói với chồng mình để hai bên cùng hiểu, cảm thông thì lại đi nói với người khác. Nói như vậy chẳng giải quyết được gì, ngược lại nó còn gây ra nhiều tác hại, chuyện xấu trong gia đình mình sẽ như là lửa được mỗi bùng cháy.

Đức Phật nói, truyền lửa sân hận từ nhà mình sang nhà khác thì những người nghe nếu không có khả năng xử lý cũng bị vạ lây rồi sinh phiền não. Hoặc nếu họ không có kỹ năng tư vấn tâm lý thì họ có thể đổ thêm dầu vào lửa. Thay vì vấn đề mâu thuẫn rất nhỏ nhưng họ lại tư vấn những giải pháp hết sức tiêu cực. Cho nên hãy thổ lộ với người hiểu mình hoặc với các nhà tư vấn tâm lý tình yêu hôn nhân, vì họ đã được năm mươi năm kinh nghiệm trong lĩnh vực với năm bảy trăm trường hợp khác nhau. Chỉ cần chúng ta thổ lộ vài ba câu, người ta có thể biết ngay bế tắc nằm ở chỗ nào để tháo gỡ nó. Còn nói với ông bà hàng xóm thường không giải quyết được gì.

Trong xã hội phương Tây, trạng thái căng thẳng trầm uất hầu như xuất phát từ nền văn hóa rất riêng tư. Làng xóm vài mươi năm bên cạnh nhưng không biết tên tuổi của nhau. Người ta tránh bị làm phiền bởi sự có mặt của người khác mà không xin phép trước bằng điện thoại. Họ có thể và được quyền thưa kiện về sự quấy nhiễu an ninh. Cho nên mỗi khi bị bế tắc, rất nhiều người phương Tây rơi vào khổ đau dẫn đến sự tuyệt vọng. Không bị bệnh thần kinh thì cũng tự tử mà chết. Thiết kế căn nhà ở phương Tây thường trên dưới 1.000 m² nhưng đôi khi chỉ

có hai người ở. Con cái khi đến tuổi trưởng thành hầu như có nhu cầu lập gia thất riêng. Do đó, khi có nỗi đau nếu không chịu đi tư vấn, thổ lộ để được người khác hiểu và cảm thông chia sẻ thì dễ dàng rơi vào bế tắc.

Chúng tôi đề nghị đừng làm theo câu “*Oan ức không cần biện bạch*” trong *Luận Bảo Vương Tam Muội*. Đức Phật chưa bao giờ dạy như thế. Không làm theo được hiểu một cách tích cực là chúng ta cần phải chia sẻ. Có nhiều điểm hiểu lầm mà chỉ cần nói với nhau vài ba câu sẽ liền tháo gỡ được. Giữ sự hiểu lầm với nhau suốt mấy mươi năm, có người chết mang theo nhằm mục đích gì? Chúng ta hãy cứ giải bày, người kia không hiểu hoặc cố tình không hiểu cũng không sao. Ít ra bốn phần truyền thông chân lý và phân tích đúng sai với thái độ mong được cảm thông và hiểu biết để giải quyết vấn đề của mình đã được hoàn tất, còn người kia ôm gút mắc vào lòng là chuyện của họ. Đó là nghiệp mà họ đang mang, còn ta không còn gì ray rứt nữa.

Truyền thông giúp tháo gỡ bế tắc rất lớn. Trong kinh đức Phật đã từng bị phê bình, chỉ trích, rồi vu khống, nói xấu,.. Tuy nhiên chúng tôi dám cam đoan rằng trong toàn bộ kinh tạng Pali, chưa có tình huống nào đức Phật yên lặng từ đầu chí cuối. Ngài yên lặng cho người ta nói thỏa mãn cơn tức rồi sau đó mới giải thích bằng lòng từ ái, bằng sự hiểu biết để người ta hiểu rõ mình đang sai và không bao giờ tái phạm. Nói rất ngắn gọn và có chiều sâu chứ không nói để trả đũa. Trong *kinh Trường Bộ*, mỗi khi bị oan, đức Phật thường mở đầu bằng câu “*Điều này không có trong chúng tôi*”. Có nghĩa tôi không phải là tác giả của điều này. Châm ngôn chân lý trong tình huống đó không phải là cái gương yếu kém của việc thanh minh thanh nga mà để giảm bớt sự hiểu lầm không cần thiết giữa hai bên. Người còn lại khi nghe dữ liệu

được giải bày cũng phải ghi nhận lại và đừng phán quyết như một quan tòa.

Đa số các người vợ khi đã ghen thì không cần nghe lời giải thích. Họ bắt buộc người chồng phải thừa nhận dù trên thực tế có thể anh ta bị oan. Tòa án khi kết tội người nào đó còn cho phép quyền kháng cáo. Sơ thẩm không được thì lên phúc thẩm, sau nhiều lần mới dẫn đến tuyên án cụ thể. Nhiều người trong quan hệ vợ chồng vẫn không chịu làm như thế. Phán cái gì là bắt buộc người kia phải chấp nhận, cho nên cơ hội thổ lộ bị đóng đinh, khóa kín và dẫn đến bế tắc tâm lý.

Điều gì giúp dễ dàng thổ lộ? Đó là cách ứng xử để người kia cảm nhận rằng mình là bạn tri kỷ, tri âm. Chúng ta quá nghiêm khắc, quá khó chịu cũng khiến người ta không dám nói. Mới nói một câu đã bị nạt, bị quát ngay lập tức sẽ tạo ra nỗi ám ảnh, lạnh nhạt, thờ ơ và không còn muốn nói điều gì nữa. Trong một số tình huống bà vợ khi bị ông chồng quát tháo liền bị khủng hoảng tâm lý. Hoặc khi bị ông chồng góp ý đừng nói nhiều, đừng chi tiết, đừng kể lể, thì lại tự ái. Đang thương yêu, quan tâm đến nhau, nhưng cách giải quyết vấn đề khác nhau đôi chút, bên nào cũng tự ái là hồng việch. Quan tâm đến người chồng thì phải tìm hiểu tâm lý giới tính nam. Đàn ông không thích chi tiết mà chỉ thích chung chung. Chúng ta áp đặt cá tính nữ đòi hỏi chi tiết hóa sự yêu thương và buộc người kia phải tiếp nhận, khi bị từ chối liền quy kết rằng chồng không thương mình là điều không đúng.

Thêm lo cho người, bớt tính cho mình

Đây là tinh thần vô ngã vị tha. Quan tâm đến người khác là một ưu điểm của con người trong mối tương quan xã hội. Một số người chỉ biết chăm chút bản thân mình mà không quan tâm đến người khác. Nhiều người vợ chỉ quan trọng

hóa phần trang sức, nghĩ rằng nó là phương tiện duy nhất để làm đẹp, nhưng lại không biết phát huy cái đẹp của tâm hồn, cái đẹp của đức hạnh, cái đẹp sâu sắc bên trong. Chẳng hạn cứ mỗi lần đi đâu phải để chồng chờ cả tiếng đồng hồ cho mình sửa soạn khiến người chồng mất hết hứng thú. Chăm chút bản thân nhiều quá làm cho người kia cảm thấy bị bỏ lơ.

Tuy nhiên, người chồng cũng nên để ý quan tâm đến vợ. Chẳng hạn, khi đi du lịch, phụ nữ có khuynh hướng mang rất nhiều hành lý gồm áo quần, lương khô, nữ trang, bàn ủi... mà có cảm giác vẫn chưa đủ nên va li luôn nặng gấp mấy lần so với hành lý của chồng. Trong tình huống này, người chồng cũng đừng nói lời nặng nề mà hãy chịu khó mang vác dùm. Trước kia chúng ta ga lăng thì tại sao lúc này lại không chịu làm mà chỉ nghĩ đến bản thân. Mặc dù vậy, các bà vợ cũng đừng buộc chồng phải lo cho mình nhiều, khiến quý ông có cảm giác là chồng sai.

Quan tâm đến tha nhân là một ưu điểm của hạnh Bồ tát. Mỗi lần chăm sóc một người nào đó, chúng ta cảm thấy hạnh phúc hơn vì mình đã thực hiện được nghĩa cử cao thượng. Trong quan hệ vợ chồng, vợ thực tập hạnh Bồ tát, chồng cũng thực tập hạnh Bồ tát thì gia đình đó đảm bảo hạnh phúc nhất trên đời này. Mỗi khi chăm sóc cho người kia, đừng có nhu cầu buộc người kia phải chăm sóc lại. Như vậy là ta đang mặc cả trong các dịch vụ chăm sóc. Đón nhận sự chăm sóc thì đạo Phật dạy chúng ta phải biết ơn và đền ơn. Đừng tạo ra bất kỳ áp lực nào bắt buộc người kia phải đáp lại tương tự. Có như vậy, sự chăm sóc mới trở thành tinh thần vô ngã trong phụng sự.

Chúng tôi quen một cặp vợ chồng ở Houston - Texas - Hoa Kỳ, người vợ suốt ngày bán ở ngoài chợ, tối về lại lo

tất cả việc bếp núc, con cái, và chuyện trong gia đình. Ông chồng hoàn toàn thờ ơ về chuyện đó. Bà vợ bèn tự an ủi rằng mình đã biết cúng dường Tam bảo, thỉnh thoảng biết vào chùa làm công quả, thậm chí lau quét nhà vệ sinh vẫn cảm thấy hạnh phúc, cho nên ở nhà cũng cần phải hạnh phúc khi làm những công việc như thế cho chồng con. Chồng của bà là một nhà nghiên cứu Phật học. Suốt ngày ông cứ cắm cúi vào quyển kinh trên trang web. Vì vậy bà rất hạnh phúc khi lo được cho chồng. Vô chùa cúng dường, phụng sự cho quý thầy mà về nhà lại bắt chồng phụng sự cho mình thì sẽ không bao giờ gắn bó lâu bền với nhau.

Có lần chở chúng tôi đi thuyết giảng. Người chồng lái xe, người vợ mang theo trái cây, khăn ướt, ... lo cho chúng tôi khiến chúng tôi cảm thấy áy náy. Anh chồng nói: *“Thầy ơi! Ở nhà vợ con lo cho con được 1/10 giống như thầy thì con hạnh phúc nhất trần đời”*. Câu nói nhẹ nhàng và khôi hài đó là điều mà các chị em phụ nữ nên quan tâm. Người phụ nữ có lòng thành kính lớn, khi phụng sự Tam Bảo thì có thể làm mọi thứ, không màng gì cả, cứ cặm cụi suốt ngày với tấm lòng hoan hỷ, đôi khi làm cho chồng có suy nghĩ rằng nhiệm vụ của mình là phải cần rặng chịu đựng, lo cho vợ nếu không muốn bị ly dị. Mức độ ly dị từ người nữ ở phương Tây rất lớn trong khi xã hội châu Á thì tình huống ly dị thường xuất phát từ người chồng. Học hạnh Bồ tát, chúng ta phải phát tâm và cảm thấy hạnh phúc trong việc được giúp đỡ người khác. Cả hai bên cùng làm việc đó chứ không phải một trong hai người làm.

Thêm lòng độ lượng, bớt sự trách móc

Độ lượng là tâm hạnh Bồ tát khi thấy rõ các giới hạn của chúng sinh. Người vợ có cơ hội thấy rõ hơn những sở đoản của chồng và ngược lại chồng cũng thấy những điểm tích cực

lẫn tiêu cực ở người vợ. Khi tạo những lỗi lầm nhỏ, thậm chí nghiêm trọng, nếu người đó biết hồi đầu thì chúng ta phải ứng xử với tính cách một vị Bồ tát để bỏ qua.

Phương pháp “*hiện tại lạc trú*” đức Phật dạy trong kinh nếu áp dụng trong tương quan vợ chồng sẽ cực kỳ hay. Phật tử tại gia có thể áp dụng lời dạy này trong kinh nhằm bảo vệ hạnh phúc gia đình mình, đừng áp dụng để đạt sự giải thoát giống như những vị tu sĩ. Không cần thiết. Chuyện giải thoát để dành cho các thầy tu, chuyện hạnh phúc là để dành cho người tại gia. Người tại gia sau khi đã hạnh phúc gia đình, muốn được giải thoát thì lúc đó hãy trở thành thầy tu.

Thực tập hiện tại lạc trú trong vợ chồng hay ở chỗ, nếu người vợ mắc một lỗi nào đó, chẳng hạn lén lút đến với người đàn ông khác. Khi bị phát hiện mối tình vụng trộm, người vợ quay về mái ấm hạnh phúc gia đình và mong được chồng tha thứ thì lúc đó, người chồng nên ứng xử phương pháp hiện tại lạc trú. Đứng trước người vợ đã biết nhận diện lỗi lầm và cam kết không tái phạm trong tương lai thì chúng ta hãy ứng xử như lời đức Phật đã nói với vua A Xà Thế, kẻ phạm tội ngũ nghịch giết cha, rằng là: bậc thánh chưa từng tạo tội không bao giờ có trong cuộc đời. Người tạo tội nhưng nhận diện ra lỗi lầm và kiên quyết không tái phạm mới là bậc thánh đáng tôn quý hơn.

Qua lời nói này, đức Phật gián tiếp cho chúng ta thấy lỗi lầm là thuộc tính của người phạm để chúng ta dễ dàng cảm thông và bỏ qua bằng thái độ rộng lượng. Đừng lấy đó làm cơ biện hộ để tiếp tục vướng dính vào lỗi lầm và lún sâu trong tội nghiệp. Nhiều người chồng vụng trộm khi bị vợ phát hiện thì hứa hẹn đủ điều nhưng trên thực tế vẫn “*ngựa quen đường cũ*”. Tiếp nhận sự rộng lượng của người tha thứ

là một cơ hội quý báu để chúng ta trở thành một con người hoàn toàn mới. Điều đó làm cho hạnh phúc tươi mát hơn. Quên quá khứ sai lầm là ta rũ bỏ được lăng kính hay kinh nghiệm như là một thành kiến.

Quá khứ là một lăng kính mà nếu mang vác nó trong nhận thức thì nhìn đâu chúng ta cũng thấy người còn lại sai quấy, cách nhìn nhận như thế đưa đến khổ đau. Hiện tại lạc thú là chặt đứt nỗi đau quá khứ của hai bên, sống một cách trọn vẹn ở hiện tại. Khi người lầm lỡ quay trở về với sự hồi đầu thật sự, chúng ta hãy mở rộng vòng tay đón nhận. Thái độ giận dai hoặc tâm lý ngang ngay sỗ thẳng như cây tùng, cây bách hiên ngang, chính trực, đứng đắn đôi lúc lại khó sống hạnh phúc trong mối quan hệ vợ chồng.

Quan hệ nào cũng có những lụng khụng và rắc rối của nó. Cứ mỗi lần có sự trục trặc, chúng ta hờn dỗi, trách móc, so đo, tính toán thì không thể hạnh phúc với nhau. Hãy áp dụng nguyên tắc tâm lý của nhân dân Việt Nam là “*Chín bỏ làm mười*” để tìm điểm tích cực hơn. Thử quan sát hình ảnh hoa hồng trên thân hồng, số lượng gai sẽ nhiều hơn mấy chục lần so với hoa hồng có mặt chỉ sau vài tháng hoặc vài năm trồng, bởi vì nó được chăm sóc, bón phân, tưới nước giữ độ ẩm và tạo ánh sáng thích hợp. Gai không chỉ mọc trên thân mà còn trên lá. Một động tác sơ suất sẽ làm cho tay chúng ta bị chảy máu khi tiếp xúc với hoa hồng. Tinh hoa của toàn thân cây hồng nằm ở đóa hoa. Nếu mất chúng ta bị vướng dính vào gai hồng thì sẽ không thể nào thừa nhận được cái tích cực của hoa hồng vốn được xem là đẹp nhất, ấn tượng nhất trong các loài hoa. Nó tượng trưng cho tình yêu, tình thương, thậm chí lòng hiếu thảo, mặc dù ví tình mẹ như hoa hồng là không hợp lắm vì nó chóng tàn và hình ảnh người mẹ thì không hề có gai góc gây thương tích cho ai. Mẹ không gai góc, không chóng tàn. Con cái có thể bất hiếu từ bỏ mẹ nhưng

mẹ không bao giờ từ bỏ con. Tuy nhiên ngày nay hoa hồng cũng đã trở thành một phần của văn hóa Phật giáo. Nhìn thấy hoa hồng, chúng ta quên đi những gai hồng và do đó “*chín bỏ làm mười*” sẽ là một giải pháp để chúng ta sống hiện tại lạc trú trong hạnh phúc hôn nhân.

Một hình ảnh khác chúng ta cần phải quán chiếu là “*nước trong không có cá*” mà nước đục mới gọi là nước phì nhiêu, phì nhiêu không chỉ cho ruộng đồng mà cho cả các loài thủy tộc. Người quá nghiêm khắc cũng khó giữ hạnh phúc vợ chồng. Hãy nghiêm khắc với bản thân nhưng hãy thông cảm cho người khác. Chúng ta không cho phép mình sai nhưng khi người khác sai, ta hoan hỷ tha thứ bỏ qua để hai bên bớt đi sự trách móc và cùng nhìn về phía tích cực. Hãy tán dương điều hay, điều tốt của người kia chứ đừng chỉ nhìn vào cái xấu.

Cách đây hai ngày, một phụ nữ tuổi trung tuần gốc Hoa đến than vãn với chúng tôi về sự bất hạnh trong gia đình bà. Gia đình bà rất giàu, kinh tế gia đình do một tay bà làm ra. Bản thân bà có kiến thức và văn bằng hơn chồng nên bà thành công hơn về kinh tế và được hai bên họ hàng quý hơn. Vì lẽ đó mà trong thâm tâm, việc kính chồng hầu như giảm đi phần nào. Bà cảm thấy mình đang sống trong địa ngục, khi hiện nay chỉ còn lại tình nghĩa, và sống vì hạnh phúc của những đứa con. Chồng bà rất thương các con nhưng lại không thương bà. Bà liệt kê ba lỗi lớn của chồng mà bà không thể bỏ qua. Đó là không biết ơn bà và gia đình bên vợ, không thương yêu bà, và thường xuyên nói dối trá từ chuyện nhỏ chuyện lớn trong nhà khiến bà rất khổ tâm.

Thông cảm nỗi đau của bà, chúng tôi hỏi: “*Chồng bà có ngoại tình không?*” bà trả lời một cách dứt khoát “*Không. Chồng tôi rất chung thủy*”. Đây là ưu điểm tốt nhất, tại sao bà không nhìn thấy để hạnh phúc. Chúng tôi khuyên bà hãy

nhìn lại ưu điểm của ông và khen ngợi đôi ba câu. Hãy ứng xử như mình thấp hơn ông một cái đầu mặc dù thực tế bà có thể cao hơn ông mấy cái đầu: cái đầu tài chính, cái đầu quản lý, chăm sóc cho hai bên, cái đầu về vị thế kinh tế. Tuy nhiên bà vẫn phải giả vờ nhún xuống để ông có cảm giác mình là nơi nương tựa của bà. Đôi khi phải tỏ ra nũng nịu, nài nỉ và phải cảm thấy hạnh phúc khi được ông giúp. Người phụ nữ tự lực suốt cuộc đời, cho nên có thói quen ôm đồm công việc vì nghi ngờ khả năng giúp đỡ của người bạn đời. Những ông chồng trong tình huống này thường có cảm giác dư thừa trong chính ngôi nhà của mình. Khi ra ngoài xã hội, các ông được nhờ giúp đỡ và hạnh phúc khi được người ta tỏ lòng biết ơn trong khi về nhà lại không có cơ hội làm việc đó. Cho nên người vợ phải mềm mỏng hơn giống như hoa hồng để các ông chồng được hạnh phúc. Có như vậy các ông sẽ quan tâm nhiều đến vợ mình. Bằng chứng là ông rất quan tâm đến những đứa con. Tình thương dành cho con to lớn thì tại sao lại không thể dành cho bà. Bởi vì đôi lúc sự căng thẳng, nghiêm nghị, khắt khe của bà khiến tình yêu lâu dần bị giết chết. Đó là điều các bà vợ cần thay đổi.

Trường hợp nếu ông chồng hay quanh co nói dối thì bà vợ hãy thực tập điếc mà bỏ ngoài tai. Nói dối nhưng không ngoại tình là điều đáng mừng. Đôi khi do các bà vợ quá khó tính, chồng nói chuyện gì cũng bị bài bác, không hài lòng, ủng hộ thì ông chồng cũng phải lừa bà, miễn không hại ai. Trong khi đó, việc nói dối của chồng đối với tính cách nghiêm nghị của bà sẽ bị quy kết là không tôn trọng vợ dẫn đến lục đục trong gia đình. Nếu biết giả điếc, gia đình sẽ hạnh phúc vô cùng. Lâu dần, chúng ta còn phải thực tập hạnh mù để bớt dòm ngó chuyện của chồng. Đàn ông không thích được quan tâm đến từng chi tiết như thể bị nhốt trong chiếc lồng. Người nữ phải hiểu tâm lý người nam thì mới

có những ứng xử phù hợp. Tuy nhiên người nam cũng phải thấy tâm lý các bà vợ thường rất chi tiết cho nên hãy quan tâm và độ lượng hơn. Đừng đổ lỗi, chì chiết, và chửi bới trước lỗi lầm của người phối ngẫu. Hãy tán thưởng cái hay, cái tích cực để cả hai cùng duy trì hạnh phúc gia đình.

Tóm lại, thêm bớt là một nghệ thuật trong ứng xử vợ chồng. Cả hai bên cần thấy rõ sở trường giới tính của mình để phát triển đồng thời giảm bớt những khiếm khuyết. Bên cạnh đó bổ sung những thiếu sót trong tương quan vợ chồng. Hãy cố gắng áp dụng con đường trung đạo trong tương quan vợ chồng. Đối với người xuất gia, trung đạo là con đường giải thoát, nhưng đối với người tại gia trung đạo là nghệ thuật hạnh phúc gia đình. Điều này đức Phật đã nói trong Bát Chánh Đạo, đặc biệt trong kinh Trung Bộ.

Sẽ là sai lầm nếu người tại gia trong quan hệ vợ chồng lại sử dụng con đường trung đạo của Bát chánh đạo làm con đường giải thoát. Trung đạo trong đời sống vợ chồng là gì? Là tránh thái cực hưởng thụ tính dục. Người chồng ham muốn trong khi người vợ sống như sư cô thì dần dà, chồng phải đi tìm chỗ khác. Cho nên người tại gia phải biết dung hòa. Đức Phật nói hưởng thụ khoái lạc giác quan đỉnh cao nhất là tính dục là một thái cực. Rất nhiều người phải bị đắm lụy. Thỏa mãn trong hôn nhân không đủ phải đi thỏa mãn với người khác. Vì vậy chúng ta phải thực tập “*hài lòng biết đủ*” để giảm bớt.

Trò nào cũng lắm công phu. Trong tương quan hưởng thụ cũng như thế. Người càng đòi hỏi nhiều thì sẽ càng mất hạnh phúc. Nói cách khác, đòi hỏi là bán đứng hạnh phúc nên những người trong cuộc phải học trung đạo. Xã hội phương Tây cho chúng ta thống kê rằng phần lớn các cuộc đổ vỡ hôn nhân xuất phát từ vấn đề dục, hoặc đòi hỏi quá nhiều

mà cung ứng lại quá ít. Thiếu hoặc thừa đều dẫn đến sự khập khiễng trong mối quan hệ hôn nhân.

Thời xưa, phương pháp tu khổ hạnh ép xác nhằm đày đọa cơ thể vật lý, làm cho nó như tử, mệt mỏi đến độ không còn ý niệm gì để hưởng thụ, được các nhà sa môn Bà la môn khổ hạnh thời đức Phật nghĩ ra và cho rằng đó là con đường giải thoát duy nhất. Đức Phật đã trả giá rất đắt, suýt nữa mất mạng nếu không có Suyata dâng bát cháo sữa, để rồi sau đó tìm ra con đường trung đạo. Áp dụng trong đời sống vợ chồng là gì: khe khát, khô khan, gần như một thầy tu, khiến người còn lại cảm thấy mình thiếu thốn buộc phải đi tìm. Đừng khổ hạnh trong quan hệ vợ chồng. Hiểu và biết để hai bên cùng sống, cùng xây dựng hạnh phúc không phải chỉ cho hai người mà cho cả con cái. Tóm lại thêm và bớt theo con đường trung đạo thì hạnh phúc sẽ được thắt lại rất lâu dài.



Chương 5

HÔN NHÂN VÀ HẠNH PHÚC

Giảng tại chùa Sơn, Boston, Hoa Kỳ, ngày 07-07-2007

Đánh máy: Minh Cường

Con số 7 và hôn nhân

Phần lớn các dân tộc trên thế giới kỵ ngày 06 tháng 06 năm 2006 vì nghĩ rằng đó là ngày bất hạnh. Gốc rễ của nền văn hóa phương Tây, cụ thể là Thiên Chúa giáo thường né tránh con số 6 khi đăng lý số nhà, số xe hay số điện thoại... Trong khi đó, số 6 trong nhà Phật tượng trưng cho hành động trọn vẹn và gắn liền với sáu pháp môn toàn hảo giúp hành giả đến được bến bờ an vui giải thoát, đó là sáu Ba La Mật gồm bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, trí huệ.

Riêng thứ bảy ngày 07 tháng 07 năm 2007 được thế giới quan niệm là ngày may mắn đặc biệt trong hôn nhân. Cứ mỗi 100 năm chỉ có một ngày 07 tháng 07. Bản chất của con số 7 được phần lớn các nền văn hóa quan niệm tượng trưng cho sự may mắn. Theo thống kê của công ty môi giới hôn nhân, *theknot.com*, Hoa Kỳ có đến 65,000 cặp trai gái đăng ký đính hôn trong ngày này.

Nền văn hóa phong thủy của Trung Quốc đã tác động khá tích cực vào Hoa Kỳ và nhiều nước trên thế giới. Văn hóa Trung Hoa quan niệm con số 7 là con số hội tụ, nó được lý giải rằng khi hai trái tim yêu thương đã thông qua một khế ước hôn nhân dưới sự chứng kiến của hai họ tộc thì cần phải có sự hòa hợp và nối kết với nhau. Bằng không sẽ dẫn đến tình trạng “*đồng sàng dị mộng*”, mỗi người mỗi khuynh hướng, mỗi cá tính, mỗi cách ứng xử.

Người ta còn tính toán đong đo để được càng nhiều con số 7 càng tốt. Chẳng hạn, họ sẽ tổ chức vào 7 giờ 7 phút sáng hoặc tối, mời 7 cặp cô dâu và chú rể phụ, làm 7 loại bánh với 7 sắc màu... Nói chung, càng nâng cao cấp số cộng của con số 7 thì niềm tin vào sự may mắn càng gia tăng.

Ước muốn một đời sống hôn nhân hạnh phúc trên nền tảng biểu tượng của con số 7 phản ánh thái độ và lòng quyết tâm duy trì cuộc hôn nhân như một khế ước xã hội lâu dài. Nhưng bản chất của sự lâu dài với hiểu biết của hai trái tim yêu thương đến mức độ nào thì đời sống sẽ kéo dài đến mức độ đó, nó sẽ tồn tại theo ý muốn chủ quan của con người. Nương vào quan niệm phong thủy của các con số chỉ có ý nghĩa biểu tượng cho sự ước muốn. Để biến ước muốn đó thành công thì phải cần đến rất nhiều yếu tố khác mà nhà Phật gọi là nhân quả.

Đa số các nhà tư tưởng không có cảm tình về hôn nhân có thể vì đã thất bại nhiều lần. Cho nên họ thường đưa ra các phát biểu rằng “*Tình yêu là bình minh của hôn nhân*” và “*Hôn nhân là hoàng hôn của tình yêu*”. Vì có tình yêu cho nên hai trái tim nỗ lực nối kết thông qua cuộc đính hôn, nhưng khi đã đính hôn thì tình yêu đó dần dần phai nhạt và mất đi các giá trị ban đầu.

Nhà thơ Hồ Dzếnh đã viết:

*“Cái buổi ban đầu lưu luyến ấy
Nghìn năm hồ dễ mấy ai quên”*

Nhưng sự thật thì người ta quên rất nhanh và không mấy người trong chúng ta nhớ những kỷ niệm đẹp với niềm hạnh phúc dồi dào khi còn ở trong môi tình đậm đà nhiều ấn tượng.

Con số 7 trong tôn giáo và khoa học

Thế giới duy trì con số 7 qua việc bầu chọn bảy kỳ quan thế giới. Người Mỹ gốc liên hệ số 7 đến phương hướng đông, tây, nam, bắc, trên, dưới và trung tâm gộp lại thành một cái gì đó hội tụ. Nền văn hóa của Hoa Kỳ dễ dàng tiếp nhận con số 7 phong thủy của nền văn hóa Trung Hoa và đã nâng tầm

quan trọng của biểu tượng này làm cho người ta có cảm giác đó là biểu tượng của sự may mắn trong hôn nhân.

Do Thái giáo quan niệm thứ bảy là ngày Sa bát, tức là ngày tinh thần và tâm linh. Thiên Chúa giáo khi phát sinh và làm mới nền văn hóa của Do Thái giáo lại cho ngày Chúa nhật, chủ nhật, mới là ngày quan trọng, vì theo vị thứ thì ngày đó đúng là ngày thứ bảy, ngày nghỉ ngơi của Chúa sau khi công trình tạo dựng được hoàn tất.

Ấn độ giáo lý giải cấu trúc nhân thể học của con người gồm bảy vùng. Mỗi vùng tương ứng với một luân sa và mỗi luân sa là tâm điểm quan trọng nhất cho phần nhân diện về sự phát quang của con người. Nếu biết huấn luyện để bảy luân sa này được phát huy theo nghệ thuật có lợi thì sức khỏe, thể trí và tinh thần của con người sẽ ngày càng phát triển. Sử dụng các luân sa giúp con người sống lạc quan và hạnh phúc trong cuộc đời.

Đức Phật được mô tả trong kinh điển, khi được sinh ra dưới cội cây Vô ưu, ngài đi bảy bước, mỗi bước có một đóa sen nâng đỡ bàn chân, và ngài đã tuyên bố: “*Trên trời dưới đất chỉ có ta là trên hết*”. Chúng ta cần lý giải để hiểu điều này trên phương diện biểu tượng và triết lý hơn là hiểu theo nghĩa đen của nó.

Đạo Phật có mặt chịu ảnh hưởng một cách gián tiếp hay trực tiếp từ nền văn hóa của Ấn Độ giáo cũng đã sử dụng các dữ liệu văn hóa này để mô tả thuyết lý của nhà Phật. Nếu bạch thoại là loại ngôn ngữ nói huých toẹt mà người Trung Hoa sử dụng như là quốc ngữ để thống nhất về sự giao tiếp và quan hệ hành chính, thì nền văn hóa Ấn Độ mà đạo Phật sử dụng để mô tả trong kinh điển là cách mô tả mang tính biểu tượng. Người Ấn Độ không thích nói

huych toẹt. Các tác phẩm văn học Ấn Độ đều ít nhiều sử dụng nghệ thuật tu từ làm cho tác học đó được xem như là một kiệt tác về văn chương. Triết lý của người Ấn Độ cũng vậy, nói đâu hiểu đó thì người ta sẽ không cảm tưởng có ấn tượng rằng đây là một đạo lý hấp dẫn. Vì vậy sự mô tả về cách thức ra đời của Thế Tôn cũng mang tính cách biểu tượng trong nền văn hóa Ấn Độ.

Nếu chỉ mô tả rằng “*Thế Tôn có mặt trong cuộc đời này mang lại sự trang nghiêm, thanh tịnh, an lạc, hạnh phúc, và giải thoát cho con người*” thì người Ấn Độ không thấy ấn tượng, vì nó không có giá trị nào để phải tư duy giải mã các biểu tượng chứa đựng trong sự mô tả đó. Cho nên thay vì vậy, người ta mô tả mỗi bước chân đi của đức Phật có một đóa sen nâng đỡ. Giác ngộ của ngài được nở trên đồng sinh của sinh tử trần ô. Đây là triết lý nhập thế rất sâu sắc giúp các hành giả Phật giáo không chán nản những cảnh bất hạnh vốn như là thực tại có mặt trong cuộc đời này. Trên thực tế, không có bất kỳ người nào ngay cả đức Phật vừa ra đời có thể đi được, huống hồ phát biểu tuyên ngôn. Chúng ta buộc phải hiểu cách mô tả đó chỉ mang tính biểu tượng. Câu tuyên ngôn trong tình huống này được hiểu như một sự quyết tâm cao độ dẫn đến lý tưởng không thuộc về việc thừa kế ngôi vua mà là sự lựa chọn con đường tâm linh để giải quyết nỗi khổ niềm đau cho toàn nhân loại và tất cả chúng sinh.

Các nhà bác học Hy Lạp cổ đã phát kiến ngẫu nhiên về sự kết hợp của con số 3 và con số 4 để tạo thành con số 7. Hình tam giác có ba cạnh nối kết với hình vuông bốn cạnh mang đến sự tuyệt hảo trọn vẹn đầy đủ của hình học không gian. Không có hình vuông và hình tam giác thì không có hình học không gian. Không gian n chiều là không gian của các hình tam giác và hình vuông.

Niềm tin và biểu tượng

Như nhiều nước trên thế giới, nền văn hóa Nhật Bản cũng cho rằng con số 7 tượng trưng cho hạnh phúc thế gian. Hạnh phúc đó được hiểu cao nhất là hôn nhân, mặc dù trên thực tế nhiều người không thấy tầm quan trọng của hôn nhân đối với đời sống của người tại gia. Người ta cho rằng gia tài, địa vị, chức tước mới là tiêu chí quan trọng nhất. Nhưng thực ra, cái mà người ta hướng về đầu tiên là hôn nhân. Và cũng vì tình yêu giới tính đó mà kinh điển nhà Phật xác quyết rằng nó trở thành như là điếm hội tụ và lực hút của sinh tử. Đó là quỹ đạo của tiến trình tái sinh làm cho các chủng loại có mặt chạy theo nghiệp và trở thành kẻ thừa tự những gì mình đã tạo thông qua lời nói, ý nghĩ và việc làm.

Ngày 07 tháng 07 năm 2007 cũng là lần thứ hai chính phủ Tony Blair, Anh quốc, làm lễ tưởng niệm 52 người chết tại London do cuộc khủng bố diễn ra vào ngày này hai năm về trước. Nếu so sánh đối chiếu những điều bất hạnh diễn ra trên hành tinh này thì chúng ta sẽ thấy rằng con số 7 chỉ mang ý nghĩa biểu tượng hơn là mô tả một sự thật rằng bất cứ điều gì gắn liền với số 7 thì tượng trưng cho may mắn, thành tựu.

Nếu thống kê xã hội học về giao thông thì lưu lượng di chuyển trên đường phố vào ngày 07 tháng 07 có thể cao hơn những ngày thường, bởi vì người ta đổ xô ra đường với mục đích đi dự tiệc cưới hay những sự kiện quan trọng. Ở những quốc gia thuộc về thế giới thứ ba, các bữa tiệc hầu như đều gắn liền với rượu bia. Sau những buổi tiệc nhậu như thế, ẩu đả, đánh đập dẫn đến thương tích và cái chết là điều khó tránh khỏi.

Cho nên trong quan niệm số 7 mang lại hạnh phúc lớn nhất của hôn nhân, chúng ta vẫn thấy đồng hành với nó còn

có sự bất hạnh. Từ góc độ Phật giáo, chúng ta nên sử dụng ý niệm biểu tượng này là nỗi niềm mong đợi của con người trong cuộc đời hơn là những sự thật. Bản chất của ước muốn theo nhà Phật là động năng đẩy chúng ta tới phía trước, lực đẩy đó trở thành một trong những yêu cầu đầu tiên mà nếu thiếu nó, chúng ta không thể tiến xa và thành công được. Trong 37 phẩm trợ đạo nó được gọi bằng khái niệm “*Dục như ý túc*”. Một ước muốn chân chính phù hợp với đời sống đạo đức kết hợp với các yếu tố tâm linh sẽ tạo ra sự thành công và làm cho người nỗ lực được hài lòng. Bản chất của ước muốn hoàn toàn không xấu nếu chúng ta biết sử dụng nó cho những mục tiêu tích cực.

Tu theo Phật giáo không phải là diệt dục mà là chuyên hóa các dục vọng tiêu cực có ích lợi cho bản thân nhưng lại hại cho cộng đồng. Còn những ước muốn và các nguyện vọng chân thành thì cần phải phát huy. Liên tưởng đến sự kiện Thế Tôn quyết tâm ngồi liên tục bốn mươi chín ngày đêm dưới cội Bồ Đề, lời phát nguyện của ngài là một ước muốn rất chân thành, “*nếu không thành tựu được đạo quả giác ngộ giải thoát thì dù cho thịt nát xương tan vẫn không rời khỏi nơi này*”. Lòng quyết tâm đó là điểm hội tụ của những nguyện ước chân thành và sử dụng có nghệ thuật các nguyện ước đó có thể đạt thành công.

Nguyện ước ngày đính hôn là làm thế nào để các hôn nhân được bền bỉ trong hạnh phúc, còn các quan niệm mê tín thông thường chỉ dựa trên con số mà không có sự chuẩn bị về đời sống tinh thần, tri thức và đạo đức, thì dù sử dụng bài toán cấp số cộng để có nhiều con số 7 vẫn không có giá trị gì, ngược lại nó có thể để lại nhiều sự tiếc nuối khi gặp thất bại về sau. Mong mỗi mà không thành tựu làm cho con người thất vọng dẫn đến khổ đau được gọi là “*câu bất đắc khổ*”.

Nguyên ước về một đời sống hôn nhân bền vững thì ai cũng có nhưng không mấy ai thành công. Thống kê năm 2007, Hoa Kỳ có tỷ lệ ly dị lớn nhất thế giới, 49.5%, có nghĩa là trung bình hai cặp hôn nhân thì có một cặp ly dị. Khó có quốc gia nào có tỷ lệ lớn như thế. Có nhiều cách lý giải nguyên nhân dẫn đến ly dị. Một trong những lý giải đó cho rằng Hoa Kỳ là quốc gia tự do nhất, tự do cá nhân đã làm cho cái “tôi” của con người nhân rộng trở thành hàng rào kẽm gai bao bọc xung quanh. Phát triển tự do cá nhân theo tình huống vừa nêu thì cái “tôi” trở nên mang tính thách đố trong tất cả các mối quan hệ đặc biệt là quan hệ hôn nhân. Khi hai cái “tôi” của vợ và chồng đụng nhau sẽ có một cái bị vỡ và một cái bị thương tật. Nền văn hóa tự do tuyệt đối ở Hoa Kỳ là tiêu điểm hướng đến của phương Tây và các nước châu Á, gây ra sự hụt hẫng rất lớn về phương diện hôn nhân và hạnh phúc gia đình. Vì tự do quá mức mà phần lớn những bà vợ khi không cảm thấy hài lòng về hôn nhân đã đương đơn ly dị.

Ấn Độ là quốc gia có tỷ lệ ly dị thấp nhất thế giới, 1,1%. Tuy nhiên hôn nhân kéo dài tuổi thọ chưa chắc phản ánh rằng gia đình đó được hạnh phúc. Thử làm một so sánh nhỏ các cặp hôn nhân ở Hoa Kỳ và Ấn Độ. Cứ vào ngày thứ Bảy và Chủ nhật hàng tuần, quốc gia Ấn Độ có khoảng vài trăm tờ nhật báo tiếng Anh và các ngôn ngữ địa phương, trong đó từ tám đến ba mươi trang quảng cáo về hôn nhân dưới sự sắp đặt của cha mẹ. Nội dung bài quảng cáo nêu rõ rất nhiều tiêu chuẩn tìm bạn đời. Chẳng hạn, phía chàng trai đăng thông tin tuổi tác, vóc dáng, nghề nghiệp, học vị, ... của chú rể, và nêu nhu cầu tìm một cô dâu đáp ứng các tiêu chuẩn abcd. Hồ sơ thủ tục phải nộp gồm sơ yếu lý lịch, một bài tử vi đính kèm hai tấm hình chân dung và toàn thân. Bên chàng trai sẽ dựa vào những đương đơn mà chọn lựa. Sau đó, người ta thỉnh

mời nhà tiên tri, nhà phong thủy, hoặc nhà tử vi lỗi lạc theo truyền thống này để định đoạt ngày tháng năm lễ cưới.

Người Ấn Độ xưa nay có khuynh hướng thích được cha mẹ đặt đê. Từ khi Hồi giáo và Anh giáo có mặt tại Ấn Độ thì quan niệm hôn nhân này được thay đổi đôi chút nhưng vẫn không ảnh hưởng đến nền văn hóa của quốc gia. Dù thuộc về tôn giáo nào thì quan niệm văn hóa hôn nhân đó vẫn có sức đề mạnh rất lớn và con người luôn hoan hỉ hoặc chấp nhận. Nghĩa là họ cưới người mà cha mẹ họ muốn hơn là chính bản thân họ muốn. Ấy thế mà các cuộc hôn nhân đó vẫn rất thọ và hạnh phúc. Bởi vì các cặp vợ chồng luôn xem nhau như những người bạn.

Hôn nhân theo lời Phật dạy

Tình yêu trong quan hệ như những người bạn có gốc rễ từ văn hóa Phật giáo. Trong kinh, đức Phật giảng cho cô con dâu cư sĩ Cấp Cô Độc. Vì cô dâu này ngỗ nghịch, bất hiếu với cha mẹ chồng, nên nhân cơ hội đức Phật đi ngang qua nhà và nhận phẩm vật cúng dường, Cấp Cô Độc đã thỉnh cầu Thế Tôn dành chút thời gian giáo dục đứa con dâu của mình. Thế Tôn đã giảng một bài kinh ngắn rất ấn tượng nói về bảy loại vợ đối chiếu với bảy loại chồng. Trong đó, loại vợ thứ tư được xem là lý tưởng nhất, *“người vợ là bạn đồng hành cùng người chồng”*.

Cách đây 26 thế kỷ mà Thế Tôn đã dạy quan niệm hôn nhân như bạn đồng hành, điều đó cho thấy, yêu cầu về quyền lợi được giảm ở mức độ tối đa. Trong hôn nhân, ai quan niệm cần nhận được nhiều hơn cho thì hôn nhân đó đã bị đổ vỡ ngay từ cách thức đặt vấn đề. Đây là yếu tố dẫn đến sự ly dị cao nhất của nền văn hóa phương Tây khi nền tảng kinh tế không còn đứng vững.

Xem chồng như người bạn đồng hành chúng ta không chỉ quý người đó như người bạn thân, người tâm giao hoặc tri kỉ mà còn thể hiện trách nhiệm bình đẳng giữa hai bên. Điều hoàn toàn phù hợp với học thuyết bình đẳng về giới tính mà cuộc cách mạng Pháp trở thành niềm hãnh diện nhất của dân tộc nước này. Nhờ đó, thế giới phương Tây nương theo, tạo ra sự bình đẳng giữa nữ giới so với nam giới. Đôi khi sự bình đẳng đó đi quá đà, thay vì hiểu vai trò vị trí xã hội của hai bên ngang nhau thì một số người nữ có khuynh hướng đánh đồng mình như nam giới. Họ bắt đầu dần thân vào các loại thể thao mạnh, như đô vật, quyền anh,... làm mất đi phong cách dịu dàng, mềm mại vốn có. Quan điểm đánh đồng đã vượt ra khỏi yếu tố bình đẳng. Bình đẳng mục đích là sử dụng các dữ liệu giới tính vốn có để khẳng định sự đóng góp của mình trong xã hội và cộng đồng như là một thể mạnh, không có nghĩa đánh đồng những gì mình chưa có với thế giới đàn ông và cố gắng để người ta thấy rằng đàn ông vai u thịt bắp thì phụ nữ cũng tương đồng như vậy. Đánh đồng và bình đẳng khác biệt rất cơ bản, đôi lúc nhiều phụ nữ không thấy được điều này. Càng lao theo nhiều chùng nào càng đánh mất đi nét đặc trưng của nữ tính.

Khi vợ chồng xem nhau như người bạn đồng hành thì cả hai bên sẽ không đòi hỏi các quyền lợi cho bản thân, và người chồng sẽ không còn thói quen ứng xử với vợ như quan tòa, buộc vợ và con phải tuân theo.

Nguyên nhân rạn nứt

Một thống kê xã hội học cho biết tỷ lệ ly dị của những cặp vợ chồng Á định cư trên đất nước Hoa Kỳ trong vòng 30 năm trở lại khá cao so với người bản địa. Lý do phần lớn người di dân từ châu Á có quan niệm trọng nam khinh nữ.

Họ nhập cảng nguyên xi nền văn hóa châu Á sang Hoa Kỳ. Do đó khi sống với người vợ có kiến thức, bằng cấp, học vị, tiếp xúc với nền văn hóa phương Tây nói chung, nhiều ông chồng cảm thấy dị hợm vô cùng. Hôn nhân bắt đầu rạn nứt khi người chồng không còn được phục vụ và trở thành tâm điểm của gia đình.

Chúng ta có thể định nghĩa ly hôn là việc kết thúc khế ước hôn nhân giữa vợ và chồng khi cả hai còn đang sống, nó khác với tình trạng một trong hai người ra đi do tuổi thọ, tai nạn, bệnh tật. Sự chấm dứt khế ước hôn nhân như vậy làm cho tình yêu trong hai trái tim với nhu cầu cùng nhịp đập trở nên lạnh nhạt và không còn như thuở ban đầu nữa. Mỗi bước đi của mỗi người tạo thành sự song song chứ không còn đan xen và nối kết với nhau. Càng đi, càng dần thân thì điểm kết thúc còn rất xa và ly tâm. Tình yêu là hướng về để hóa giải những khác biệt trở thành thống nhất thì tình yêu đó mới có thể lâu dài, bền bỉ với niềm an vui và hạnh phúc.

Câu hỏi đặt ra là tại sao một quốc gia tự do như Hoa Kỳ lại có tỷ lệ ly hôn cao nhất thế giới, trong khi Ấn Độ là quốc gia có hôn nhân định đoạt bởi cha mẹ lại có tỷ lệ ly hôn thấp nhất, mặc dù Ấn Độ giáo và Hồi giáo tại đây không hề cấm việc ly hôn như giáo hội Thiên Chúa giáo La Mã?

Các nhà xã hội học Ấn Độ đưa ra lý giải rằng, phần lớn người phụ nữ Ấn Độ sống trong xá nhà chỉ làm hai công việc chăm sóc chồng và nuôi con. Những đứa trẻ đa phần được gàn gũi mẹ hơn mười tiếng đồng hồ mỗi ngày nên đa số rất nên người. Họ phân công chức năng rõ rệt, người cha tạo dựng kinh tế còn người mẹ đóng vai trò giáo dục, đi ngược nền văn hóa Việt Nam ở một vài điểm, chẳng hạn, người cha đóng vai trò giáo dục nhiều hơn người mẹ và cũng đồng thời gánh vác luôn vai trò kinh tế. Gắn liền tình mẫu tử thì yếu tính

tình cảm sẽ được phát triển một cách thăng bằng ở những đứa con dẫn đến sự bền bỉ và hạnh phúc trong gia đình.

Một lý do khác, vì kinh tế lệ thuộc vào người chồng cho nên dù phải sống trong hoàn cảnh bi đát và bất bình đẳng, nhiều người nữ đã chấp nhận như một thói quen không hề có sự lựa chọn nào khác.

Vấn đề thứ hai được đặt ra, tại sao đất nước Tích Lan vốn đạo Phật là quốc giáo, lại không hề chịu sự áp đặt hôn nhân như Ấn Độ mà vẫn có tỷ lệ ly hôn thấp thứ hai trên thế giới?

Do đó, tính đồng hành giữa vợ và chồng theo quan niệm loại vợ chồng thứ tư được nêu trong *kinh Tăng Chi* là dữ liệu chúng ta cần phải tham khảo.

Tổ ấm gia đình

Nho giáo có quan niệm ứng xử vợ chồng như khách quý. Cho nên các nhà tâm lý học phương Tây đã đề nghị một phương cách nhằm giảm bớt tỷ lệ ly dị vì lý do nhàm chán có thể xuất hiện, đó là vợ chồng nên ngủ riêng giường và phòng, để mỗi buổi sáng thức dậy gặp nhau sẽ tạo ra sự thu hút giới tính. Gần gũi sinh nhàm chán là yếu tố tâm lý khi bản năng của sự hưởng thụ các khoái lạc giác quan được bảo bọc bởi luật pháp dưới hình thức tự do cá nhân ở mức độ cao nhất. Nghiên cứu về phương diện khoái lạc giác quan với những vướng mắc và nhàm chán của nó, các nhà kinh tế phương Tây đã khai thác thị hiếu của con người. Cứ vài tháng họ đưa ra các sản phẩm với mẫu mã mới mẻ dù nội dung không thay đổi bao nhiêu.

Trong quan hệ tình bạn, hiếm khi chúng ta cảm thấy nhàm chán vì chúng ta đến với nhau vì tình thân, hỗ trợ, giúp đỡ và trong bàn tay giúp đỡ đó chúng ta cảm giác mình có

giá trị đóng góp. Tính cách giúp đỡ đó là vô điều kiện, không tính toán như trong tình yêu.

Hãy tâm niệm “*hơi đau mà giận người dung*”. Tập buông xả nếu ai đó lỡ làm chúng ta phiền lòng. Thực tập như vậy, chúng ta sẽ buông được nỗi khổ niềm đau, sự chướng tai gai mắt được xả bỏ một cách dễ dàng. Tuy nhiên có một số người lại cho rằng “*Anh ta là chồng tôi, tại sao lại đối xử với tôi như thế?*”, từ đó tự cho mình quyền nhớ dai, thù hận. Nếu đi theo khuynh hướng tâm lý ứng xử lộn cợn như thế, nó sẽ trở thành những cái gai gây đau thương, bất hạnh và kết thúc hôn nhân như là cơ hội để giải phóng sự bế tắc. Một nhà tư tưởng đã nói, “*Hôn nhân là hoàng hôn của tình yêu*”, khi đã đạt được nó thì giá trị hạnh phúc không còn là chính nó ngay thời kỳ thịnh vượng của bình minh

Có rất nhiều lý do xã hội, gia đình, cá nhân dẫn đến sự đổ vỡ trong hôn nhân. Nếu chúng ta không quan tâm để ý thì dù có tổ chức đính hôn vào những ngày có hàng loạt con số 7 cũng không bảo đảm được hạnh phúc.

Đức Phật lý giải mọi thứ trong cuộc đời dù khổ đau hay hạnh phúc đều có các nguyên nhân gần hay xa, trực tiếp hay gián tiếp, mình hay người. Học thuyết Tứ Diệu Đế của ngài gồm hai giai trình nhân quả. Lớp nhân quả đầu tiên là nhân quả khổ đau của cuộc đời. Ngài đã dạy nhân loại bản lĩnh nhìn thẳng vào khúc mắc nội kết, những khó khăn nhất mà con người hay vấp phải, sau đó nâng nó lên tầm quan trọng nhất gọi là “*khổ*”.

Sau đó ngài yêu cầu chúng ta truy manh mỗi dây mơ rễ má để xem nguồn gốc của khổ là gì. Bản lĩnh của thái độ nhận thức như thế giúp chúng ta lạc quan đối mặt với khó khăn xuất hiện xung quanh.

Nhiều người khi tiếp xúc với chân lý về nỗi khổ niềm đau mà đức Phật khám phá trong lớp nhân quả thứ nhất đã vội vã cho rằng Thế Tôn chủ trương yếm thế, cường điệu quá nỗi khổ niềm đau, bôi đen bản chất hạnh phúc trong cuộc đời. Trong khi đó chân lý đức Phật phát hiện trong Tứ Diệu Đế gồm có bốn bước: bản chất bất hạnh, gốc rễ của nó, hạnh phúc khi giải phóng bất hạnh và con đường đạt được.

Lớp nhân quả thứ hai là cách thức giải quyết vấn đề. Bám víu vào lớp thứ nhất mà bỏ qua những lớp còn lại là bỏ đi cơ hội tìm hạnh phúc. Phê bình chỉ trích đạo lý đó chẳng những phản ánh rằng chúng ta không hiểu được đạo lý đức Phật dạy mà còn trở thành nạn nhân của quan niệm sai lầm. Ứng dụng hai lớp nhân quả này vào trong các bế tắc của xã hội, nhất là bế tắc của hôn nhân, chúng ta sẽ tìm ra được giải pháp.

Ngoại tình và bất hạnh

Phản ứng phổ biến trước tình huống bị ngoại tình là thái độ “*ông ăn chả, bà ăn nem*”. Hôn nhân giới tính theo cái nhìn của Phật giáo là một sự ích kỉ có thể chấp nhận dưới góc độ của con người với hạnh phúc giác quan giới hạn cần phải có. Tính chất ích kỉ đó không cho phép con tim của một trong hai người đã kết hôn được quyền nghĩ tưởng đến người thứ ba ngoài vợ hay chồng mình. Trong tình yêu mà không có sự ích kỉ thì không thể nào bền bỉ vì nó thiếu yếu tố yêu thương nhau tha thiết. Vì vậy mà thái độ ghen tuông trở thành một yếu tính “*bóng không rời hình*” và nó gắn gũi với tình yêu.

Phụ nữ có khuynh hướng sống về cảm xúc, cho nên khi cơn ghen xuất hiện làm cho tình cảm vợ chồng bị thách đố rất lớn. Nếu không biết thể hiện thì nỗi ghen đó trở thành sự đe dọa, khiến người thương cảm thấy ngọt ngọt khó thở, và phát sinh nhu cầu tìm kiếm nơi khác bình yên hơn. Giải

quyết bết tắc về tính hoa nguyệt, chúng ta phải tạo cơ hội cho người đó quay về và đừng khơi gợi hay cường điệu hóa nỗi đau vốn đã từng xảy ra trong quá khứ.

Vừa qua, một anh chồng ở Melbourne, Úc châu, khóc sụt sướt khi tâm sự với chúng tôi rằng hôn nhân của họ đã kết thúc sau mười năm chung sống. Lý do chính yếu do người vợ quá ghen. Sự ghen tuông làm cho người vợ không thể nào chấp nhận sơ xuất của anh chồng. Có lần khi mối quan hệ của vợ chồng anh đang lặn đạn, nỗi khổ niềm đau kéo dài khiến anh môi mết. Ngay lúc đó, một người phụ nữ khác đã xuất hiện nâng đỡ và lấp đầy nỗi trống vắng trong anh. Anh đã rơi vào tình cảm và mối quan hệ bất chính với cô này. Sau đó anh biết đây là điều sai lầm. Anh ăn năn hối lỗi kể lại cho vợ mình. Nhưng ngờ đâu cô vợ không thể vượt qua cú sốc khi biết sự thật. Cô nhất quyết không tha thứ và bỏ qua. Cuối cùng, cuộc hôn nhân của họ bị đổ vỡ hoàn toàn. Anh chồng khóc lóc vì nghĩ rằng, nếu không chân thật báo cáo cho vợ thì có lẽ đâu dẫn đến kết thúc bết tắc như hiện nay.

Bản chất tình yêu cần sự hiểu biết rộng lượng để hai bên có thể tha thứ những lỗi lầm của nhau. Sai lầm là thuộc tính của người phạm. Vấn đề ở chỗ người đó có nhận diện sự sai lầm của chính mình và không tái phạm. Nếu chúng ta may mắn gặp được một người như thế thì hãy tạo cơ hội để người đó trở về, hơn là đẩy họ đi đến với một người khác mà vốn chúng ta không muốn.

Kinh điển của nhà Phật dạy, có hai hạng thánh trong cuộc đời. Hạng thứ nhất là chưa từng tạo tội lỗi, sơ xuất cũng như lỗi lầm. Hạng thứ hai là người biết đứng dậy sau khi vấp ngã, cảm nhận đó là một vết nhơ trong lương tâm, và không bao giờ tái phạm. Đức Phật nói, hạng thánh nhân thứ hai mới đáng tôn kính và tán thán hơn cả. Điều này khiến rất

nhiều người ngạc nhiên, đặc biệt những người có thái độ tâm lý nghiêm túc, muốn chuyện gì ra chuyện đó, chỉ cần một lần sai phạm thì con người đó không còn được sử dụng trong tương lai. Người mang thái độ tâm lý như thế khó có thể chấp nhận đạo lý vừa nêu.

Đức Phật thấy rõ tâm lý con người có những lúc rất yếu. Trong lúc phần tâm lý bị sa sút tới mức độ yếu nhất thì bất kỳ cái gì khác đến sẽ trở thành cái nệm gài vào sự trống vắng dẫn dắt con người đến với những sai lầm. Vấn đề ở chỗ nhận ra sai lầm, không tái phạm mới là con người đáng quý, đáng trân trọng. Tất cả các sai lầm đều có khả năng chữa trị và làm mới. Nhận dạng và hiểu điều này thì tất cả những tình huống ngoại tình đều có cơ hội quay về, trở về với con người trước kia của chính mình. Quên đi quá khứ của nhau trở thành yếu tố vô cùng quan trọng.

Nhiều người có cái “*tôi*” rất lớn. Mỗi khi cái “*tôi*” bị xúc phạm, họ cảm thấy khổ đau cùng cực, và sẵn sàng vẫy tay chào với người mình thương, mặc dù người đó không có gì đáng trách. Cái “*tôi*” đó cho rằng mình phải là cuộc tình đầu tiên của vợ hay chồng. Sau thời gian vui vẻ với nhau, khi tình cờ biết hay được khơi gợi lại chuyện tình cũ của bạn đời, nhiều người đã nổi cơn ghen. Cái “*tôi*” bị tổn thương, dẫn vật dẫn đến kết quả chia tay nhau.

Cái “*tôi*” đòi hỏi sự trọn vẹn đó đã làm cho người ta không còn rộng lượng và tha thứ, dù trên thực tế, trước cuộc hôn nhân diễn ra như một khế ước xã hội thì ai cũng được quyền yêu người khác, thậm chí có thể yêu vài ba lần mới có thể chọn ra mẫu người lý tưởng nhất. Miễn không vi phạm tinh thần đạo đức của nhà Phật thì không có gì được coi là lỗi lầm. Yêu một người nào đó nhưng phải chia tay, đến với người khác bằng hôn nhân thật sự. Suốt thời gian duy trì hôn nhân trong khế ước

xã hội, người này không hề ngoại tình dù chỉ trong tâm tưởng thì người đó không được xem là có lỗi lắm trong quá khứ. Tuy nhiên, với người xem yếu tố đầu tiên là quan trọng thì khi phát hiện người bạn đời đã từng có những mối tình trước đó, họ phản ứng gay gắt và không thể chấp nhận.

Tảo hôn và bất hạnh

Phần lớn các hôn nhân tảo hôn đến với nhau vì thiếu sự chuẩn bị tâm sinh lý. Cả vợ lẫn chồng chưa chín chắn trong tình cảm và nhận thức. Kết thúc của các cuộc hôn nhân này là tờ đơn li dị và những đứa con đại khờ, mô côì dù cha mẹ chúng vẫn còn đang sống.

Người Việt Nam có câu “*Già nhân ngãi, non vợ chồng*”. Câu đối này cho thấy bản chất các mối quan hệ giới tính đòi hỏi tính cách đặc biệt, cái gì dễ dàng được thì sẽ dễ dàng mất. Cuộc tình giống như ngọn lửa, rom dễ cháy nhưng cũng dễ tàn. Đến với nhau bằng quan hệ giới tính trong nền văn hóa phương Tây là điều được luật pháp bảo vệ nhưng nó lại trở thành một trong những đoạn tuyệt của hôn nhân. Quan hệ giới tính diễn ra trước khi khế ước xã hội được thiết lập sẽ không bền bỉ vì hai bên không cảm thấy còn cái gì đó quý trọng.

Nền văn hóa phương Tây ảnh hưởng rất nhiều từ phim ảnh và nghệ thuật quảng cáo kích thích khoái lạc giác quan một cách tinh vi và khéo léo, đã làm cho yếu tố gợi dục, gợi tình gia tăng. Do đó, tuổi trẻ với phản ứng của hooc môn làm cho cơ thể phát triển sớm, khoái lạc về tình yêu tăng sớm hơn các quốc gia phát triển chậm về kinh tế.

Ấn Độ là quốc gia có tỷ lệ tảo hôn lớn nhất thế giới. Ngày nay, nữ 13 tuổi vẫn được quyền làm mẹ. Phụ nữ ở tuổi 50 đã trở thành bà nội hoặc bà ngoại. Khi sự chuẩn bị tâm sinh lý và kiến thức nuôi dưỡng con cái không được đảm bảo thì sẽ

kéo theo nhiều hệ lụy. Rất may tỷ lệ ly dị ở nền văn hóa này vẫn không cao.

Khi áp lực của sự dị biệt giữa hai bên đã lên tới mức độ đỉnh điểm thì tuổi trẻ với các cuộc tảo hôn, có khuynh hướng dùng kim nhọn đâm vào bong bóng của hôn nhân để nó vỡ tung.

Một số quốc gia xem hôn nhân không phải trò đùa. Người ta thường khuyên các cặp vợ chồng trẻ phải giữ lời, giữ ý tứ với nhau, rộng lượng thông cảm và vượt qua những sơ xuất. Còn theo nền văn hóa đề cao sự tự do thì dù một xúc phạm nhỏ chẳng đáng cũng trở thành vấn nạn lớn dẫn đến ly dị.

Sự lệch lạc về vai trò giới tính

Phần lớn mâu thuẫn phát sinh khi người vợ thành công hơn chồng, không còn nhu cầu lệ thuộc vào chồng như trước đây. Do đó, người vợ có suy nghĩ mình phải được ứng xử bình đẳng trong gia đình. Điều này làm cho người chồng bất đầu cảm thấy bị va chạm.

Người nữ thấy được giới hạn của chồng hay nam giới nói chung thì cần phải khéo léo hơn. Dù thắng tiến trong xã hội nhưng phải giả vờ ứng xử thua chồng mà vẫn không để chồng rơi vào trạng thái công cao ngã mạn trong cách ứng xử đối với chúng ta. Hai bên duy trì được mức độ tôn kính lẫn nhau thì độ bền và tuổi thọ trong hôn nhân mới có thể kéo dài.

Khuynh hướng những người vợ thường đòi hỏi chồng có học thức cao hơn, mạnh mẽ về mọi phương diện để có thể làm điểm tựa. Ngay trong cách thức xưng hô của Việt Nam đã cho thấy rất rõ điều đó, người vợ luôn là người em gái cho nên xưng hô là “*em*” và chồng là “*anh*”. Thấy rõ nhu cầu cần được bảo bọc ở mọi phương diện, nên mối quan hệ giữa tiếng “*anh*” và “*em*” trong vợ chồng đã làm cho cặp hôn nhân

đó bền bỉ hơn. Nhưng khi người vợ có vai trò xã hội cao thì quan hệ này có thể bị mất. Nếu vợ không khéo ứng xử thì cái “tôi” của người chồng bị thách đố, người chồng sẽ cảm thấy vai trò của mình thương tổn và mình không là gì trong xã hội.

Sự thay đổi vai trò vị trí của người vợ gây khó khăn cho người chồng, nếu người chồng không thông cảm, hoan hỉ với sự thành công của vợ. Đặc biệt khi vai trò vị trí xã hội của chồng xuống dốc, ức chế tâm lý xảy ra hằng ngày, hằng giờ. Vì luôn muốn vợ con và người thân tôn trọng mình như ngày nào nên chỉ cần một lời nói lầm lỡ vô tình nào đó có thể tăng mức độ căng thẳng của người chồng. Anh ta sẽ nghĩ rằng mình không còn chức vị nên mới bị lấn lướt khinh thường, con cái không coi ra gì. Mặc dù trước đây cũng với những câu nói vô tình ấy, anh đã không để tâm. Trong tình huống như vậy, không ai khác hơn người vợ phải nâng đỡ chồng, giải thích và giúp chồng vượt qua khó khăn.

Ngoài ra còn hàng trăm ngàn lý do dẫn đến sự ly dị và hôn nhân không hạnh phúc.

Không chấp tướng chung và riêng

Tướng chung là đặc điểm chung của một chủng loại nào đó, chẳng hạn chủng loại động vật, chủng loại con người, chủng loại chư thiên, chủng loại ngạ quỷ v.v... Trong mỗi quốc gia có nhiều dân tộc, mỗi dân tộc có một chủng loại khác nhau. Chẳng hạn người Việt Nam da vàng, mũi tẹt, thấp bé... Người châu Âu, châu Mỹ da trắng, tóc vàng, mắt xanh... Tất cả các chủng loại đó được gọi là đặc điểm chung.

Khi nhãn thức con người tiếp xúc với thẩm mỹ, văn hóa y phục thời trang, các trang sức phẩm, ngoại hình, nhà cửa... thì tướng chung sẽ dễ dàng thu hút. Nhiều người thích kết hôn với người khác tướng chung, cho nên khi gặp người ngoại quốc, họ

có thiện cảm hơn. Đó là vì họ đặt nặng tướng chung.

Bám vào tướng chung thường không dẫn đến đổ vỡ hôn nhân nhiều như việc bám vào tướng riêng, vì tướng riêng thường để lại ấn tượng. Chẳng hạn, đôi mắt bồ câu, mũi dọc dừa, má nũng nịu đồng tiền, nước da hồng hào, tướng đi yếu điệu thướt tha v.v... trở thành một hấp lực giới tính đối với người nam là điều không thể phủ định.

Khác biệt giới tính đối với ngoại hình hai giới tạo ra sự hấp dẫn tính dục và người ta đến với nhau bằng sự hấp dẫn này. Đó là lý do tại sao đàn ông không thương đàn ông, đàn bà không thương đàn bà, ngoại trừ người đó rơi vào tình trạng đồng tính luyến ái. Do đó, sự hấp dẫn ngoại diện của con người trở thành những đặc điểm riêng mà chỉ có ở người này mà người khác thì không. Có người thương mái tóc đen, có người thương chân mày đậm, có người thương nụ cười, có người thương ánh mắt,...

Bám vào tướng riêng, con người sẽ so sánh đối chiếu với bạn đời của mình. Càng so sánh đối chiếu, sự ám ảnh của tướng riêng và tướng chung đó càng trở thành cơ hội đầu tiên của ngoại tình tâm tưởng. Về nhà mà tâm trí nhớ nhung cô bạn nói chuyện có duyên trong khi vợ mình đánh đá. Cảm giác tủi phận và tiếc nuối sẽ đánh mất hạnh phúc trong hiện tại. Cơ hội tiếp xúc với tướng riêng như thế làm cho người chồng trong tình huống này đi quạ đà, và trở thành người lén lút.

Các hành giả Phật giáo cần thực tập quan sát, không chấp luyến tướng chung cũng không bám víu tướng riêng. Hãy quan niệm đơn giản rằng, đó chỉ là một người nam hay người nữ không có đặc điểm gì. Thái độ liên hệ đến tính từ đẹp xấu, hấp dẫn hay không hấp dẫn, trắng đen v.v... ở tướng trạng của người khác phải không được ý thức chúng ta diễn dịch, phân tích, so

sánh, quy nạp, loại suy, thì lúc đó yếu tố của sự chấp trước về tướng riêng không được thiết lập. Nhờ thế, con người có thể giao du tiếp xúc với nhiều thành phần khác nhau trong xã hội, thậm chí với người đẹp hơn, giàu hơn, hấp dẫn hơn bạn đời của mình, nhưng mình vẫn không cần ghé mắt, để tai. Do hài lòng và hiểu biết bản chất của hạnh phúc không phải chỉ dựa trên giá trị thẩm mỹ như vừa nêu mà nó còn bao gồm cả tổng thể của tình cảm, tình yêu, tình thương, sự chăm sóc, tương trợ, cộng nghiệp, và biệt nghiệp khác nhau, mà các yếu tố kia không trở thành sự đe dọa ám ảnh chúng ta.

Thực tập Bát quan trai

Ngày bát quan trai thường được diễn ra vào những ngày thập trai. Theo nền văn hóa Ấn Độ, ngày thập trai là ngày ma hiện hồn về phá phách con người. Đức Phật đã sử dụng dữ liệu nền văn hóa đó để tạo cơ hội cho cả nam lẫn nữ, cả vợ lẫn chồng cùng tu tập vượt qua nỗi khủng hoảng sợ ma, và thấy rằng hồn ma đang có nhu cầu tâm linh cần sự hỗ trợ của những người còn sống thông qua các lễ thức cầu siêu. Trong ngày thọ bát quan trai, vợ lẫn chồng cần được thực tập chuyển hóa năng lực khát ái của tình dục như là nỗi ám ảnh của rất nhiều cuộc hôn nhân và tình yêu.

Nếu trong một tháng, cả vợ lẫn chồng thực tập Bát Quan Trai được một ngày thì ngày đó, chúng ta trở thành tu sĩ không chế nỗi ám ảnh của hoạt động tính dục đang đe dọa. Một trong những nguyên nhân dẫn đến ly dị ở thế giới phương Tây là vì không thỏa mãn được nhu cầu này. Cho nên thực tập tiết hạnh và sự thanh tịnh trong một ngày sẽ làm cho nhu cầu hưởng thụ đó giảm đi và không còn là yêu cầu tiên quyết.

Những triệu phú, tỷ phú rất thành công trong nhiều phương diện khác nhau. Đối với họ, giá trị thẩm mỹ và giá

trị tính dục là quan trọng nhất vì những thứ còn lại, họ đều không thiếu. Nếu có người tình gợi cảm và hưởng thụ cái đẹp đó thông qua sự thỏa mãn tính dục sẽ làm cho cái “tôi” của họ được thỏa mãn. Từ đó có khuynh hướng “giàu sang đòi vợ” khá phổ biến.

Thực tập Bát quan trai để thấy rằng, yếu tính của hạnh phúc liên hệ đến nghệ thuật thăng bằng cảm xúc. Cảm xúc con người thường đi theo hai khuynh hướng, một là hưng phấn dẫn đến chấp trước và tư hữu hóa; hai là ức chế dẫn đến chối bỏ, chán nản, thất vọng. Cả hai thái độ này đều là hai phản ứng khác nhau về cái “tôi”, khống chế, làm mất thăng bằng về phương diện cảm xúc. Thấy rõ điều này thì nhu cầu hưởng thụ tính dục sẽ giảm bớt, con người sẽ vượt qua được những nỗi ám ảnh.

Thực tập quán tình thân

Đức Phật dạy phương pháp này cho tất cả người tại gia và xuất gia để không có những ái cảm diễn ra đối với người khác phái, ngoài vợ hay chồng chính thức của mình. Gặp tất cả những người nam thì chúng ta phải quan niệm rằng họ đã từng là ông, bác, cha, chú, cậu, anh trai, em trai của mình ở một kiếp khác nào đó. Quan niệm về tình thân giúp chúng ta giữ được lương tâm con người và không rơi vào tình trạng loạn luân.

Người ta thường nghĩ quan niệm loạn luân chỉ có ở trong họ tộc huyết thống ngay đời hiện tại này mà không để ý đến loạn luân khác mang tính gián tiếp. Khi ta quán tất cả người nam và nữ đều là thân thuộc của mình, thì ngoài vợ hay chồng chính thức, chúng ta không còn ý niệm muốn thỏa mãn tính dục, tình yêu với người khác, do đó hạn chế được tối đa thói quen ong bướm dẫn đến ngoại tình.

Giới trẻ có khuynh hướng đến với hôn nhân sớm, bởi vì nỗi khát ái về ngoại hình và sự hưởng thụ tính dục đã trở thành nỗi ám ảnh, nếu không thỏa mãn được nó, nỗi khổ niềm đau xuất hiện. Cho nên đạo Phật dạy, hãy lấy sự nghiệp làm đầu, trí tuệ là sự nghiệp. “*Duy Tuệ Thị Nghiệp*” không chỉ là phương châm cho những người xuất gia mà còn cho cả người tại gia. Muốn có cuộc hôn nhân bền bỉ lâu dài, chúng ta phải lấy tuệ giác làm đầu.

Trong nhận thức của tình yêu, trái tim có phần nghiêng nặng đặc biệt, mọi sự phán đoán của chúng ta đa phần có nhiều cảm xúc, và do đó sự lựa chọn trong trường hợp này thường mang tính chất thiên vị về những gì mình thích và không thích. Cho nên việc chúng ta tuyển chọn người sai, người không phải là mẫu lý tưởng sẽ diễn ra ở mức độ cao và kết cuộc sau khi nhận diện rằng người mình thương yêu không thật sự là người mà mình mong đợi.

Lấy trí tuệ làm sự nghiệp, thì chúng ta lo cho bản thân ổn định sự nghiệp và kinh tế, mọi thứ chín chắn về nhận thức, cảm xúc và đời sống trong xã hội. Tới lúc đó việc đính hôn mới thật sự bền vững. Đây là phương châm đạo Phật dạy mà chúng ta không thể nào quên.

Truyền thông giữa vợ chồng

Kém truyền thông là một bế tắc mỗi khi có hiểu lầm va chạm cá tính và cái “*tôi*” diễn ra giữa hai bên. Phản ứng thông thường là rút cảm xúc, nhận thức và sự ứng xử của bản thân vào mai, biến mình thành con rùa để tìm cảm giác trấn an, nỗi khổ đau tạm thời được nguôi ngoai.

Văn hóa ở của phương Tây theo khuynh hướng thiết kế căn nhà gồm nhiều phòng riêng biệt. Vợ chồng con cái đều có phòng riêng. Khi mâu thuẫn trong các mối quan hệ gia đình xảy ra, mỗi

người thường chọn giải pháp tự giam mình trong phòng riêng, tránh tiếp xúc với bất cứ ai ngoài ti-vi, radio, máy vi tính và các phương tiện khác. Họ thường chia sẻ tâm sự với những người bạn thân mà họ tin tưởng. Do vậy bế tắc trong truyền thông giữa các thành viên gia đình sẽ dâng lên. Nếu cả hai đều tự ái cao thì sự đổ vỡ là rất thường tình và tự nhiên.

Vừa rồi, chúng tôi có dịp trở lại thăm một gia đình Phật tử quen đã trên mười năm. Chúng tôi thấy khổ đau xuất hiện trong gia đình này, vợ chồng vừa mới ly dị chỉ vì một mâu thuẫn nhỏ trong việc dạy dỗ con cái. Người mẹ theo văn hóa phương Tây, chiều con quá mức, hễ nó muốn gì thì được đó. Trong khi người cha lại sống theo truyền thống Việt Nam, muốn con cái phải nổi theo truyền thống của mình. Bất đồng quan điểm khiến vợ chồng tự ái dồn dập, mỗi khi nói chuyện thường lớn tiếng cãi vã nhau. Cuối cùng không ai chịu nói với ai và việc này kéo dài ba năm trời. Ai cũng nghĩ rằng nếu làm lành trước thì vô tình đã tự thừa nhận mình có lỗi và người kia là người chiến thắng. Cho nên thà im lặng còn hơn chấp nhận mình có lỗi. Người vợ lý luận rằng, nếu anh chồng thật sự là người chồng lý tưởng và thương yêu vợ thì anh ta phải xin lỗi trước, vì trong nền văn hóa Hoa Kỳ là “lady first” chứ không phải là đàn ông. Cả hai bên cứ chờ đợi lời xin lỗi mà không cần thanh minh, cuối cùng người vợ đương đơn li dị vì cho rằng chồng không còn xem mình là quan trọng nữa.

Một câu rất hay trong luận Bảo dư tam muội, nhưng nếu không khéo sử dụng sẽ dẫn đến bế tắc, “*oan ức không cần biện bạch vì biện bạch là hèn nhát*”. Oan ức mà biện bạch không đúng tình huống sẽ làm cho vấn đề rắc rối hơn. Mọi người thường cho rằng nếu không có tật thì đâu cần phải sốt sắng thanh minh, cho nên thanh minh là che đậy tội lỗi. Thật ra, khi gặp đúng tình huống, đúng người, đúng thời điểm thì

chúng ta hãy nên giải bày để cơ chế bị hiểu lầm đó được tháo gỡ. Có những tình huống không cần thanh minh nếu yếu tố thanh minh đó không cần thiết. Khi được hỏi thì hãy nói, nói cho việc hiểu lầm không tiếp tục diễn ra.

Vê thứ hai “*vì biện bạch là hèn nhát*” cũng cần được sử dụng đúng tình huống. Muốn biết cảm giác của sự chịu đựng, cho rằng mình là người đứng đắn thì không sợ bị hiểu sai quấy nên chọn cách im lặng, cảm như hèn, vợ chồng gặp nhau không thềm bày tỏ với nhau lời nào vì sợ rằng việc bày tỏ chứng minh mình là kẻ hèn nhát. Ứng xử này làm cho cái “*tôi*” bắt đầu lớn mạnh. Giữ nguyên sự hiểu lầm ở người khác, cuối cùng sự hiểu lầm đó trở thành băng giá không phải là giải pháp của các vấn nạn liên hệ đến nghệ thuật truyền thông trong hôn nhân.

Vợ và chồng nên bằng lòng ngồi với nhau, thuận vợ thuận chồng để giải quyết, thì chỉ cần năm giờ, năm ngày hay tối đa là năm tháng, bề tắc đó sẽ được giải quyết một cách nhanh chóng. Nếu nói lần thứ nhất mà người kia chưa hiểu thì lần thứ hai trong cơ hội người kia đang hạnh phúc hay khổ đau, muốn có người tri kỷ cùng chia sẻ, chúng ta đến bằng cả trái tim và tấm lòng. Trách nhiệm của chúng ta là tháo gỡ sự hiểu lầm. Tuy nhiên, giống như gỡ mìn, nếu không biết cách, chúng ta sẽ bị vỡ tung trong trách móc, đổ lỗi và quy kết tội và như thế vấn đề trở nên phức tạp hơn.

Chúng ta chỉ cần giải bày sự thật, nói bằng thái độ cảm thông vì biết người kia hiểu sai nên mới ứng xử không khôn ngoan. Cảm thông để tháo gỡ, không chấp nhận để vượt qua căng thẳng.

Truyền thông là nghệ thuật tháo gỡ bế tắc. Con người có phức hơn các loài động vật khác ở khả năng truyền thông. Thắng thua, thành công thất bại lệ thuộc vào lời ăn tiếng nói.

Trong tình yêu, mỗi lời hằn học như là nỗi ám ảnh làm con người có khuynh hướng muốn vẫy tay chào một cách lâu dài và vĩnh viễn.

Nói để hai bên cùng hiểu và chia sẻ với nhau, không phải để chỉ trích, hơn thua, quy trách nhiệm. Nếu mẫu số chung của cả hai được tôn trọng thì nó sẽ trở thành ranh giới với sự tương nhượng. Hai bên phải thấy rằng cần phải tôn trọng và đừng xúc phạm lẫn nhau. Đôi khi thói quen, bản lĩnh chịu đựng trong cuộc đời đã khiến văn hóa ứng xử của người chồng xúc phạm đến cái “tôi” của vợ mình, đặc biệt nếu người vợ lại có tính tình mềm mỏng, cá tính yếu, mỗi khi va vấp cần có sự nâng đỡ của người chồng thì người chồng lại ứng xử thô lỗ và mất ý tứ. Khi phải ôm nỗi đau chịu đựng một mình thì nỗi đau đó lớn dần trở thành nỗi đe dọa quan hệ hôn nhân. Trong tình huống đó, sự xuất hiện của một người đàn ông khác ga lăng hơn, cảm thông hơn, thì sự so sánh trong người vợ không thể nào tránh khỏi. Hình ảnh của người đàn ông mới bắt đầu can thiệp vào như cái nêm ghim vào tâm thức của người vợ. Từ đó những khúc mắc nhỏ nhỏ lẽ ra trước đây hai vợ chồng có thể chịu đựng được với nhau, bây giờ trở thành sự khủng hoảng diễn ra ở mức độ mỗi mệ hơn.

Như bạn đồng hành

Kinh Tăng Chi, đức Phật định nghĩa vợ chồng như những người bạn đồng hành. Khái niệm đồng hành trong thế giới phương Tây có thể hiểu theo cách thức rất thoáng ở chỗ người ta đến với nhau không cần hôn thú, không cần trách nhiệm gia đình. Hưởng thụ tính dục trước hôn nhân là nguyên nhân chủ yếu dẫn đến ly dị.

Đồng hành trong nền văn hóa Phật giáo là phải hiểu cả hai có vai trò trọng trách ngang nhau trong việc thiết lập hôn

nhân và không nên lý tưởng hóa rằng “*Túp lều tranh hai quả tim vàng*”. Phải sống bằng trí tuệ và thiết thực, hiểu biết cảm thông để tháo gỡ những bế tắc.

Chúng tôi có quen một gia đình rất thuần từ, hiền lương ở Sacramento. Gia đình này có thói quen tổ chức thỉnh mời các vị thầy hoặc sư cô đến thuyết pháp dù vị giảng sư đó thuộc bất kỳ truyền thống tôn giáo pháp phái nào từ Tây Tạng, Việt Nam, Trung Hoa v.v... Nhìn bề ngoài có vẻ đây là gia đình hạnh phúc và đồng thuận. Vợ phát tâm tổ chức và người chồng phụ giúp âm thanh, ánh sáng, bàn ghế v.v... Sau mỗi buổi giảng, gia đình này tổ chức bữa tiệc chay nhỏ với những món ăn khá ngon, miễn phí mời người tham dự chỉ để khích lệ tinh thần. Nhưng đằng sau vẻ hạnh phúc đồng thuận ấy lại là cuộc sống băng giá giữa quan hệ vợ chồng. Về nhà hai vợ chồng không nói chuyện với nhau, việc ai nấy làm.

Chúng tôi đã mời cả hai vợ chồng đến để tâm sự và chúng tôi yêu cầu anh chị thay vì đóng kịch với nhau trước mặt mọi người thì hãy làm thật với nhau khi chỉ có hai người. Cái “*tôi*” sợ bị mặc cảm tự ti rằng vợ hoặc chồng mình không đồng lòng đã làm nhiều người phải giả tạo và trong cái giả tạo đó, khổ đau trỗi lên.

Hãy ngồi lại với nhau nói về cá tính của nhau. Nói với nhau hay hơn nói về nhau. Chúng ta thường có những cách thức xỉ vả, uất hận đổ trút lên những người thân thay vì chia sẻ với người bạn đời. Nói về nhau như vậy tạo ra rất nhiều vết hằn gây tổn thương người khác và chính bản thân mình. Hãy đóng kịch thật với nhau một cách nhập vai, mà nhập vai theo Phật giáo không gì khác hơn là nhập tâm, tức là thể hiện bằng tấm lòng thật sự, thấy rõ hai người thương yêu nhau đắm đuối và cần nhau trên mọi nẻo đường trong sinh tử luân hồi và phải hài lòng với hạnh phúc như vậy. Chỉ khi

nào nhập vai thật sự trước mặt quần chúng thì chúng ta mới có thể nhập vai thật sự khi chỉ có hai người. Bằng không thì thà đường ai nấy đi.

Cần để ý tới nhu cầu cảm xúc, nhu cầu tình thương, nhu cầu chăm sóc và được chăm sóc của người khác khi chúng ta thương và xem người đó như bạn đồng hành suốt cuộc đời của mình. Khi nhu cầu này được tưới tẩm thì không có việc gì mà hai bên không thông cảm với nhau được.

Từ ái và tôn trọng

Qua truyền thông, vợ chồng có thể nói thẳng với nhau bằng lòng từ bi, được gọi là ngôn ngữ từ ái. Dùng lòng từ bi cho chúng ta hiểu nếu sử dụng lòng từ bi ứng xử có nghệ thuật thì dù người đối diện có cộc cằn thô lỗ chúng ta vẫn tha thứ bỏ qua. Quan trọng trong truyền thông chúng ta phải hiểu giới hạn của người bạn đời. Không cưỡng ép điều hóa khi người đó không làm được theo cách thức mà chúng ta thể hiện. Thực tập như vậy thì chúng ta không bị hòa tan trong người kia và người kia cũng không hòa tan trong ta mà hai bên vẫn giữ riêng cá tính và phong cách của mình nhưng có thể sống yên bình. Bằng không sẽ trở nên “*đồng sàng dị mộng*”, ngủ chung trên cùng một chiếc giường mà tâm tư mơ tưởng, nhận thức giải quyết vấn đề hoàn toàn khác biệt.

Khi chúng tôi tiếp xúc với cặp vợ chồng đang trong nguy cơ đổ vỡ ở Sacramento, thì người chồng mới tâm sự rằng vợ anh không hề tôn trọng anh. Đây là lần đầu tiên chúng tôi nghe lời tâm sự thẳng thắn như thế. Chúng tôi hỏi lý do tại sao thì anh trả lời rằng, vợ anh tỏ ra nhiệt tình chăm lo cơm, nước, thức ăn uống ngon, quý nhất cúng dường các quý thầy mà bản thân anh thì chưa bao giờ được chăm sóc như vậy. Đó là sự va chạm của cái “*tôi*”.

Tâm lý người nữ là có thể tôn kính mà không có tình thương đối với tôn giáo. Nhưng sẽ là một sai lầm nếu có tình yêu mà không tôn trọng lẫn nhau. Phụ nữ thường có sự phân biệt về phương diện cảm tính, cảm xúc, cho nên người chồng cũng cần thông cảm. Trong tâm người nữ có thể có hai đối tượng, tâm linh và tôn giáo. Đối tượng tôn giáo dù muốn hay không vẫn có vai trò cao hơn vị trí của người nam, bày tỏ lòng tôn kính như thế là chuyện rất bình thường. Nếu không cảm thông được quan niệm như vậy thì mâu thuẫn của cái “tôi” sẽ có mặt.

Người vợ xông xáo năng động lại khó có được hạnh phúc, vì tính cách đó thường nằm ở người nam. Nam giới thích thể hiện mình có khả năng nâng đỡ, bao bọc, lo lắng cho phái yếu. Nếu người vợ trở thành người quán xuyến cả trong lẫn ngoài, xem chồng như em trai, con trai, thì rất nhiều người chồng bị va chạm, nghĩ rằng mình mất vai trò, mất tư thế, mất sự tôn trọng v.v...

Kéo dài tình huống này mà không có sự rộng lượng, thông cảm dần dần sẽ trở thành thế giới của biệt lập. Người vợ nỗ lực tôn kính Tam bảo nhiều chừng nào thì người chồng có khuynh hướng xa lánh chừng đó. Cho nên phải hết sức để ý đừng để cái “tôi” của người bạn đời bị va chạm. Đây là nghệ thuật đòi hỏi tuệ giác, khôn ngoan, sáng suốt thì mới có thể giải quyết.

Nói với nhau bằng tình thông cảm của trái tim yêu thì mỗi sự giao lưu tiếp xúc sẽ tạo ra một giá trị nồng nàn. Khi nỗi đau có mặt, nếu được nói những gì mình muốn thì nỗi đau đó sẽ được phóng thích ra. Đây là phương pháp xả hơi trong tâm lý học trị liệu của phương Tây.

Đừng để cho tình trạng lặng tắt kéo dài quá lâu sẽ gây ngạt thở. Hai người cần thực tập hạnh bồ tát, nghĩa là ôm

phần lỗi về phía mình mặc dù mình không có lỗi. Nhận mình có lỗi để người kia có cơ hội nối kết và hàn gắn, còn hơn là lặng thinh. Tịnh khẩu theo Phật giáo không phải là sự ngưng nói, mà là nói những điều có đạo đức, có giá trị đoàn kết, thương yêu, xây dựng, hỷ xả, bao dung. Nói cách khác, tịnh khẩu là nói những điều tích cực.

Trong kinh *Tăng Chi*, đức Phật nói: Không có sự hấp dẫn giới tính nào bằng giọng nói ngọt ngào của người nữ dành cho người nam và lời nói của người nam đối với người nữ. Trong sự thu hút giới tính, sắc thái và lời lẽ qua âm thanh đóng vai trò quan trọng. Khó ai có thể thương một người câm, vì thiếu sự truyền thông để biểu đạt tình cảm. Hành động là yêu cầu không thể thiếu nhưng phải thể hiện ra bằng lời nói để người khác cảm nhận sâu sắc hơn. Không phải ai cũng có được sự tinh tế của tâm lý học để thấy nỗi trạng và sự vận hành cảm xúc cũng như tâm tính của người kia, do đó chúng ta phải thể hiện.

Tác phẩm “*Bông hồng cài áo*” của Thiền sư Nhất Hạnh có một câu ẩn tượng mang chất liệu Phật pháp rất lớn, thể hiện tình thương kính của người con đối với mẹ, “*Mẹ ơi! Mẹ có biết rằng con thương mẹ không?*”. Cách biểu đạt như thế là một trong những nghệ thuật truyền thông, mà nếu thiếu nó nhiều người sẽ không cảm nhận được. Người cha vốn kiệm lời hơn người mẹ, còn người mẹ thương con và thường tâm sự với con như bạn thân, do đó sự bế tắc giữa mẹ và con ít hơn. Người cha nghiêm nghị, ít nói, khô khan nên dù thương con mà la rầy đôi lúc khiến con không cảm nhận được tình thương, ngược lại chỉ thấy rằng cha khác mẹ như lửa và nước. Gần mẹ cảm thấy thoải mái còn gần cha cảm thấy dội ngược. Kiệm lời quá mức là không tốt, nhưng nói quá nhiều sẽ làm người khác mệt mỏi.

Nên nói đủ lời, đủ câu, tròn chữ, nói những điều cần nói và có giá trị thì lời nói đó tăng cường nội dung của tình yêu, tình thương, chất liệu hạnh phúc. Nhờ sử dụng ngôn ngữ, con người mới hơn động vật. Các động vật thương con cái của chúng nhưng không thể bày tỏ bằng lời. Phạm vi truyền thông của động vật kém hơn thế giới loài người và con người phải tận dụng giá trị truyền thông bằng ngôn ngữ này để giải quyết các bế tắc với nhau. Trong gia đình nếu có người ít nói và người nói quá nhiều thì nó chỉ hấp dẫn nhau trong giai đoạn đầu, nhằm chán nhau trong giai đoạn phát triển và phải ly thân trong giai đoạn cuối vì hai bên không hợp. Truyền thông cần đi hai chiều, không phải bên này nói còn bên kia chỉ im lặng và ngược lại. Nói với nhau đúng phương pháp có thể tháo gỡ những bế tắc trong xã hội và cộng đồng.

Hàn gấm bằng tình yêu

Sẵn sàng bỏ ra một phần tiền bạc, thể hiện qua một món quà hoặc một chuyến du lịch xa để hai vợ chồng có không gian riêng tư hâm nóng lại những kỷ niệm đẹp trong tình yêu hôn nhân. Hình thức này rất phù hợp với đạo Phật và đây cũng là nhu cầu tâm sinh lý của con người. Trong kinh Thiệt Sanh có nêu ra một trong năm yếu tố dẫn đến hạnh phúc hôn nhân lâu dài, đó là người chồng nên dành ra khoản tiền nhỏ tô điểm cho vợ mình trở nên xinh đẹp hơn bằng phần quà hay những trang sức.

Người nữ thường cảm thấy hạnh phúc và đặc biệt các cô có thể cảm nhận được điều này từ sự chăm sóc dù nhỏ nhỏ nhưng cụ thể. Cho nên khi bế tắc diễn ra, người chồng hiểu tâm lý hiện đại từ lời kinh Phật dạy có thể mua một phần quà nào đó gọi kỷ niệm đẹp của của nhiều năm về trước hoặc kỷ vật nào đó mà người bạn đời của mình không thể nào quên khi nhìn thấy, kỷ niệm ngày xưa sẽ tái hiện trong tâm thức hai người trong cuộc.

Đèn xanh của hòa bình, hàn gắn, sẽ khiến hai bên đều đi tới phía trước chứ không dừng lại ở đèn vàng hay đỏ. Đây là dấu hiệu cần thiết và là khởi điểm không thể thiếu.

Biểu tượng tình yêu phải thể hiện qua hành động cụ thể. Trong các ngôi chùa thường thờ rất nhiều hình tượng của Quan Âm, đôi khi có đức Thiên thủ thiên nhãn như một biểu tượng. Trong mỗi bàn tay của Quan Âm đều có một con mắt. Con mắt tượng trưng cho nhãn thức hay tuệ giác, còn bàn tay tượng trưng cho hành động cụ thể là tình thương yêu. Như vậy, yêu một người nào đó thì không thể không có sự chăm sóc lo lắng, bảo hộ, nâng đỡ, tặng biếu v.v...

Ngay cả tình thương kính của con cái đối với cha mẹ, ông bà, anh em cũng cần được thể hiện bằng hành động cụ thể. Món quà không cần lớn nhưng phải nói lên trọng tâm của tình thương yêu và sự hàn gắn. Chúng ta có thể chọn những phần quà mang tính văn hóa biểu tượng. Trong biểu tượng đó, người thân yêu của mình đủ năng lực để giải mã nó, bằng không chúng ta phải nói bằng lời để giải thích ý nghĩa của món quà nhằm được người kia dễ dàng cảm thông, xúc cảm dâng trào và dễ dàng bỏ qua những bết tắc trong mối quan hệ tình thân.

Ngày nay, các loại thiệp điện tử được phát minh cho phép chúng ta gửi lời chúc mừng để làm quà trước đó vài ngày hoặc xa hơn nữa. Chúng ta có thể ấn định ngày nhận nhằm gây sự ngạc nhiên cho người mà ta yêu mến. Cảm giác ngạc nhiên mang lại hiệu ứng rất đặc biệt duy trì hạnh phúc lâu dài.

Hiện nay, Việt Nam cũng như nhiều nước trên thế giới có dịch vụ gửi quà đến mọi nơi. Hai vợ chồng giận nhau dù người ở phương trời này và người ở phương trời nọ nhưng họ vẫn có thể tặng quà cho nhau. Chỉ cần tốn một khoản tiền nho nhỏ yêu cầu dịch vụ mang đúng loại quà theo nhu cầu

đến tận nơi, vào ngày tháng này, dịch vụ sẽ gọi điện thoại báo trước có quà và sẽ trao nhận tận tay. Chúng ta còn có thể yêu cầu người giao quà phải ăn mặc quần áo, hình thù, màu sắc theo ý muốn để gợi nhớ những kỉ niệm ngày xưa. Dịch vụ này khá phổ biến trong thế giới phương Tây. Cảm giác ngạc nhiên làm cho người ta thích thú và dễ dàng bỏ qua những chuyện buồn.

Có hai tình huống tâm lý mà sự hàn gắn dễ dàng nhất là trong lúc những người trong cuộc có quan hệ khúc mắc, đau khổ cùng cực thì sự quan tâm chăm sóc trong lúc này cho thấy chúng ta đang thương yêu người đó, cho nên chúng ta đến với họ một cách có dụng ý ở một thời điểm phù hợp cần thiết.

Tình huống thứ hai là tình huống trong hạnh phúc dâng trào. Người ta có cảm giác tâm mình rộng lượng sẵn sàng tha thứ, và nâng đỡ. Hai tình huống này, việc tặng quà chia sẻ tình cảm, biểu hiện qua những hành động cụ thể làm cho người kia đón nhận dễ dàng hơn. Một trong những nghệ thuật đó là cùng đi du lịch để hàn gắn vì không bị các yếu tố, điều kiện và hoàn cảnh khác chi phối. Khi đó qua sự hàn gắn, sức sống tình yêu bắt đầu tái hiện trở lại.

Với tư cách người tại gia, chúng ta có thể sử dụng các kĩ năng này mặc dù biết rằng bản chất của tình yêu là đấm trước, dính mắc một cách ghê gớm. Trong sự dính mắc đó, con người nảy sinh nhiều hận thù với nhau. Người ngoài đôi khi không gây hận thù cho chúng ta nhiều bằng những người thân yêu nhất. Lúc đó phải biết thực tập buông xả để khi người ta thể hiện thiện chí muốn quay trở về thì chúng ta đừng bao giờ bật đèn đỏ khiến sự nối kết đó lẽ ra trở thành hạnh phúc cho cả hai, cho gia đình, cho những người thân và họ tộc trở thành vết đau khó chữa lành.

Trong tình huống người muốn hàn gắn nhưng không có tiền, chúng ta vẫn có thể căn cứ qua việc thể hiện tấm lòng bằng ánh mắt, nụ cười, sự săn sóc và quan tâm. Nếu người kia có tính hờn dỗi, thái độ tâm lý bất cần, thì chúng ta thể hiện nụ cười dù không được đáp lại. Trước phản ứng không cần, quay mặt đi, chúng ta cũng đừng tự ái mà phải nỗ lực hàn gắn một cách kiên trì và thành tâm. Thái độ mệt mỏi muốn rút lui sẽ hoàn toàn đổ vỡ mối quan hệ. Sự đổ vỡ này khó có thể hàn gắn trở lại.

Cho nên một khi đã nỗ lực hàn gắn thì phải nêu quyết tâm lớn dẫn đến thành công, không bao giờ cho phép mình bỏ cuộc nửa chừng. Đây là nghệ thuật tâm lý rất quan trọng, và khi đã thành công thì tình cảm đó sẽ không còn phải hàn gắn thêm lần nào nữa.

May mắn trong tình yêu

Bản chất của niềm tin vào ngày may mắn của tình yêu không có gì là sai trái nhưng chúng ta có thể nương vào niềm tin đó để tạo giá trị hiện thực. Tâm lý học hiện đại có vài kỹ năng về việc ứng dụng hành trì Phật pháp giúp chúng ta có nhiều giải pháp giải quyết khúc mắc trong tình yêu. Nền văn hóa phương Tây có lệ tổ chức kỷ niệm năm mươi năm ngày cưới như là nghệ thuật làm mới. Đôi khi hôn nhân lâu dài bền bỉ khiến người ta cảm thấy nhàm chán thì vào những dịp mười năm, hai mươi năm, ba mươi, bốn mươi, năm mươi năm, người ta tái hôn, mặc dù vợ chồng đó chưa từng ly dị nhau. Đây là truyền thống văn hóa khá hay mà chúng ta có thể tham khảo.

Ngày 07/07/2007, người Phật tử nên ứng dụng với tư cách những người tại gia cùng ngồi bên gia đình nhắc nhở lại những kỷ niệm đẹp ngày xưa. Đây cũng là cách hâm nóng hạnh phúc.

Bản chất của tình yêu không có gì xấu, đạo Phật không bao giờ kháng cự lại tình yêu. Có lẽ chúng ta sẽ ngạc nhiên khi đọc lại những trang kinh của đức Phật nói trong suốt 49 năm của ngài. Trong số đó có vài chục bài kinh đức Phật dạy về các kỹ năng xây dựng hạnh phúc hôn nhân tình yêu gia đình. Có thể khẳng định chính xác rằng đạo Phật có số bài kinh đề cập đến bản chất của tình yêu và các nghệ thuật xây dựng hạnh phúc nhiều nhất trong các loại văn học tôn giáo.



Chương 6

NÓI KHÔNG VỚI BẠO LỰC GIA ĐÌNH

Giảng tại chùa Xá Lợi, ngày 07-12-2008

Đánh máy: Nguyễn Ngân và Thức

Hiện tượng khá phổ biến

Bạo lực gia đình thường xuất hiện sau những cánh cửa đóng kín tại mỗi gia đình ở mức độ nhiều hay ít. Theo thống kê toàn cầu thì tình trạng bạo lực gia đình diễn ra trong thời gian từ hai đến bảy năm chiếm khoảng năm mươi ba phần trăm. Từ năm năm trở lên chiếm khoảng hai mươi chín phần trăm. Nạn nhân chính yếu của bạo lực gia đình là những người mẹ, người vợ, người con bị chính những người chồng, người cha, anh chị, tạo ra.

Theo tinh thần Phật dạy, nơi nào và ở người nào mà sự thực tập chuyển hoá lòng sân chưa được thực hiện thì nơi đó có khả năng bạo lực gia đình. Vì bạo lực gia đình là một biểu hiện hoặc dây mơ rễ má của lòng sân, cộng với thái độ si mê không nhận thức được tác hại mà mình có thể gây ra.

Thế giới đã nỗ lực phòng chống bạo lực gia đình từ hai mươi bảy năm về trước. Trong khi đó ngày 01 tháng 07 năm 2008, Việt Nam mới bắt đầu áp dụng luật Phòng chống bạo lực gia đình. So với thế giới, chúng ta đi muộn tới mấy chục năm. Dù sao đó cũng là một trong những nỗ lực tích cực để tạo ra nền tảng bảo hộ hạnh phúc của từng gia đình mà đặc biệt là nâng phẩm chất và giá trị của người phụ nữ lên mức độ cao hơn.

Theo bộ luật này và quan niệm của thế giới thì bạo lực gia đình là tác nhân phá vỡ quyền con người, chà đạp nhân phẩm cũng như danh dự người phụ nữ, làm thương tổn trực tiếp đến sức khỏe, thậm chí có thể gián tiếp ảnh hưởng đến tính mạng những nạn nhân. Do đó nó được lên án một cách gay gắt để sách tấn những người sống quen với hành động sân và hại biết quay đầu tỉnh thức vun đắp hạnh phúc cho bản thân cũng như những người thân thương.

Phân tích về góc độ tâm lý học, tình trạng bạo lực gia đình phát xuất từ những tác nhân mà ở họ cái cảm giác bất lực khổng chế; các điều kiện, sức ép khách quan về phương diện xã hội và muốn thị uy thể hiện rằng mình có cái năng lực điều khiển người khác, nhưng trên thực tế, họ lại đang chứng minh mình bị mất sự kiểm soát và sống theo bản năng của lòng sân. Do vậy họ đã để lại những hậu quả nỗi niềm bất an hoặc khủng bố cho bản thân và người khác.

Sự thực tập phương pháp quán từ bi chuyển hóa lòng sân có ý nghĩa rất lớn, nhất là trong bối cảnh của việc phòng chống nạn bạo lực gia đình. Rất tiếc các đoàn thể quốc tế cũng như trong nước lại không quan tâm đến những giải pháp mà đức Phật dạy, nhằm tháo gỡ những tình trạng mà phần lớn người nam hoặc những người kém nhận thức bị rơi vào. Rồi dần dà, năm qua tháng lại, họ cứ biện hộ cho mình rằng nó như một bản tính khó sửa chữa.

Đề cập đến tác nhân của bạo lực gia đình, chín mươi phần trăm rơi vào người nam cụ thể với vai trò là chồng, là cha. Tuy nhiên người ta lại ít để ý cũng có những tình huống, theo thống kê chiếm khoảng mười phần trăm bạo lực gia đình, phát xuất từ những người vợ, người mẹ. Số lượng đó tuy không nhiều nhưng cũng đủ phản ánh nơi nào lòng từ bi không được thực tập, thì nơi đó là cơ hội cho lòng sân thể hiện bằng hành động, lời nói, việc làm.

Nghiên cứu về bản chất nạn bạo hành gia đình, chúng ta đừng để bị vướng vào tình trạng giới tính mặc dù phong trào chống bạo lực gia đình phát xuất từ mục tiêu bảo vệ quyền và nhân phẩm người phụ nữ bị chà đạp, nhưng đừng vì thế mà không để ý tới những tình huống song hành mặc dù ở mức độ ít hơn.

Phải thấy rõ bạo hành gia đình là con đẻ của lòng sân. Thay vì hận và trả thù tác nhân trực tiếp gây ra nỗi khổ niềm đau thì đạo lý nhà Phật dạy chúng ta hãy nỗ lực tập thể để chuyển hóa lòng sân, cũng như thái độ tư duy tác hại đến tha nhân và cộng đồng nói chung.

Bạo hành gia đình thường diễn ra giữa các thành viên trong gia đình. Hiện tượng này khá phổ biến, nhưng ít được các nhà nghiên cứu về giới đặt trọng tâm như việc bênh vực quyền và nhân phẩm bị chà đạp của phụ nữ. Có những tình huống cha mẹ bạo lực với con cái, ông bà bạo lực cháu, anh chị em bạo lực lẫn nhau, hoặc nó có thể diễn ra theo tình huống ngược lại, nghĩa là con cái bạo lực với cha mẹ, con cháu bạo lực với ông bà, những đứa em bạo lực với anh chị v.v... Phần bạo lực này ít được quan tâm, người ta cứ xem đó là những bất hòa trong gia đình nói chung.

Do vậy, phạm vi nghiên cứu bạo lực gia đình cần phải được nói rộng để mỗi gia đình là một mái ấm hạnh phúc, có chất liệu thương yêu, chăm sóc, nâng đỡ trong sự tôn trọng và bảo hộ lẫn nhau. Bạo lực gia đình thể hiện qua các loại hình sau.

Bạo lực về thân thể

Chiếm khoảng tám mươi phần trăm trong các tình huống bạo lực. Phần lớn những người đàn ông trong vai trò là người chồng, người cha có thói quen “thượng cẳng chân hạ cẳng tay” cho mình quyền buộc vợ con phải phục tùng. Từ đó thái độ ứng xử như quan toà đã không còn bận tâm đến cảm xúc của vợ con. Do vậy, chồng và cha trong tình huống này đã biến vợ con trở thành nạn nhân trực tiếp của lòng sân chưa được chuyển hóa. Rất nhiều trường hợp người vợ bị chồng đánh bầm tím, sưng mặt, ê đầu, mẻ trán, thậm chí có những trường hợp bị thương tích do dùng các loại vũ khí thể hiện

sự bạo hành và có những tình huống tử vong. Số lượng tử vong do bạo hành thân thể gây ra tuy chỉ chiếm khoảng vài ba phần trăm nhưng đó cũng là con số khá báo động.

Theo tâm lý học Phật giáo, bạo lực thân thể chỉ là một tảng băng nổi trong mối quan hệ không còn đầm ấm giữa vợ và chồng, hay giữa cha mẹ và con cái. Còn phần quan trọng tiềm ẩn chi phối và tạo ảnh hưởng tiêu cực ngầm ngấm chính là thái độ của lòng sân, và nơi nào khi lòng sân xuất hiện thì tác hại bằng hành động, lời nói, hay việc làm được thể hiện. Do đó phòng chống bạo lực gia đình không chỉ đơn thuần ngăn cấm bằng luật pháp mà chúng ta cần phải tạo ra những môi trường, mời các tác nhân vốn sống trong thói quen của bạo lực phải được thực tập để chuyển hóa.

Thế giới hiện nay, người ta thường nỗ lực tổ chức những câu lạc bộ hay những trung tâm lánh nạn để bảo hộ cho chị em phụ nữ mỗi khi bạo lực gia đình xuất hiện, nhưng người ta lại không nghĩ đến việc tạo ra những trung tâm cai nghiện bạo lực gia đình để mời đấng mày râu, hoặc phạt họ riêng biệt trong một khu vực mà tính thời gian của việc thực tập đòi hỏi tương thích với mức độ hành vi bạo lực có thể có ở từng tác nhân.

Nếu không chuyên hoá được những nguyên nhân chính dẫn đến bạo lực gia đình là thái độ lòng sân và nhận thức sai lầm, thì không chỗ này thì chỗ khác cũng trở quả. Ví dụ, sau thời gian lánh nạn ở các trung tâm trở về nhà thì chuyện vẫn đâu vào đó, vì thái độ lòng sân của người chồng, người cha vẫn còn y nguyên. Do đó, lánh nạn chỉ là giải pháp cấp tính giảm đau, cơn đau có thể tan biến ngay tức khắc nhưng sau đó nguyên nhân của bệnh vẫn cứ tiếp tục ngấm ngấm không chế gây đau khổ và đổ vỡ hạnh phúc gia đình.

Theo tinh thần Phật dạy, chúng ta phải thực tập hạnh từ bi. Mỗi buổi tối trước khi đi ngủ cần quán tưởng để nâng lượng của lòng từ bi được tỏa ra trước nhất đối với những người thân thương, sau đó là những người xa lạ trong xã hội, và các loại động vật, môi trường sinh thái nói chung. Khi lòng từ bi vượt ra khỏi mọi ranh giới và giới hạn của phong tục tập quán, sắc tộc, tôn giáo, giới tính, lứa tuổi v.v..., thậm chí chủng loại sinh vật thì hạt giống tình thương này sẽ giúp cho những người có thói quen sống với bạo lực nhận diện ra rằng bạo động là một kẻ vô lương tâm. Hai yếu tố, hai phương diện đối lập một cách trời vực giữa thương yêu và hành hạ không thể nào tồn tại trong một con người có nhận thức, có nhân cách. Do đó sự thực tập phải gắn liền với một ý thức về nỗi xấu hổ nội tại, và xấu hổ xã hội rằng mỗi một hành động bạo lực của mình thể hiện trên thân thể cảm xúc của người vợ, người con, và những người thân là đồng nghĩa việc làm tắc nghẽn hạnh phúc của bản thân. Nhận thức như thế rất quan trọng, nó có khả năng tự điều chỉnh những thái độ ứng xử sai lầm, mà tảng băng nằm chìm bên dưới mới mang tính quyết định. Phá vỡ được tảng băng chìm này thì tảng băng nổi của bạo hành gia đình mới kết thúc. Bằng không chúng ta chỉ làm công tác cứu hỏa tạm thời mà thôi.

Bạo lực về ngôn ngữ

Tác nhân của bạo lực ngôn ngữ có thói quen sử dụng ngôn ngữ đay nghiến, chửi bới, chì chiết, nói chung là ngôn ngữ đường phố không thể tìm thấy trong các tự điển văn hóa, các mục từ về đạo đức, hay những cụm từ, mệnh đề, câu chữ của những người trí thức, có nhân cách, có nhân phẩm. Cái gì đã làm cho ngôn ngữ bạo hành, bạo lực có mặt? Đó là bởi vì lòng sân chưa được chuyển hóa, nó rỉ giọt qua lời nói hoặc hành động tay chân.

Nhiều người không đánh vợ con, nhưng ngược lại họ chửi bới khiến người nghe rơi vào tình trạng khủng hoảng, nếu kéo dài thêm thời gian nữa có thể bị trầm cảm hoặc tâm thần. Hoặc khi gặp thất bại nào đó trong công việc làm ăn, một số người chồng thiếu sáng suốt, “giận cá chém thớt” quay ra đổ lỗi cho vợ con như những oan gia trái chủ, thay vì sáng suốt nghiên cứu nguyên nhân trực tiếp hay gián tiếp dẫn đến tình trạng thua lỗ. Khi giận xung hô “mày tao”, hết giận “anh em” ngọt sớt. Điều này thể hiện hai nhân cách, hai cá tính khó có thể hình dung. Cho nên tặng băng nổi chỉ là một phần, còn tặng băng chìm mới là tất cả vấn đề.

Do đó hãy hạn chế và chuyển hóa thói quen sử dụng ngôn ngữ bạo lực bằng cách thực tập ngôn ngữ từ ái. Người Phật tử tại gia đã được thực tập ngay ngày phát nguyện trở thành Phật tử. Trong giới thứ tư là giới không nói dối, được mở rộng phạm vi là không nói những gì quá sự thật mà nói mang tính đoàn kết và lòng thương yêu. Nói những gì có lợi, có giá trị xây dựng và đóng góp. Nói những gì mà từ nỗi khổ niềm đau, người ta trở nên phấn chấn vươn lên vượt qua những khổn khó trong cuộc đời.

Sự thực tập đó đóng vai trò rất quan trọng nhằm hạn chế tối đa đến tận gốc rễ bạo lực gia đình dưới hình thái ngôn ngữ. Nhiều người chồng trụ cột kinh tế của gia đình có thói quen khinh thường vợ. Phần lớn các chị em phụ nữ ở các nước châu Á đặc biệt là những tôn giáo nhất thần, nhân phẩm của họ không được tôn trọng. Chị em phụ nữ bị giới hạn đời sống trong gian bếp, trên chiếc giường, với công việc chăm sóc những đứa con. Hầu như phương tiện để tiếp xúc với thế giới tự do, thể hiện nhân cách, nhân phẩm và giá trị đóng góp không có mặt với phần lớn các phụ nữ trên thế giới. Đó chính là một nỗi đau, cũng chính là nỗi bất hạnh do chính các

đấng mày râu là chồng, là cha, anh trai, em trai, chú trai, bác trai, cháu trai tạo ra cho vợ, mẹ, dì, bà, cô, thím, em gái, cháu gái của mình. Khi nắm quyền khống chế về kinh tế, không thương vợ con theo cái nghĩa “của chồng công vợ” thì những người đàn ông thô lỗ sẽ có thể toát ra ngôn ngữ kẻ công, không phản ánh nhân phẩm của mình.

Tất cả những ngôn ngữ bạo lực đều làm cho nhân phẩm người phụ nữ bị chà đạp một cách vô lương tâm, làm cho họ mặc cảm tự ti rồi sống trong trầm cảm dẫn đến lãnh cảm. Suốt cuộc đời như thế, hầu như họ không có cơ hội để tiếp nhận được hạnh phúc. Gương mặt, ánh mắt, dáng đi và thể hiện của họ bên ngoài trở thành buồn đau. Giả sử họ bị điếc, thì những lời chửi bới nặng nề cũng sẽ không còn tác dụng nữa. Nhưng trên thực tế hai tai vẫn còn rất rõ mà mỗi ngày phải nạp vào, nếu không thực tập được sự buông xả, thì tất cả những năm tháng sống chung với người chồng bạo lực sẽ trở thành quãng thời gian biến thân thể và tâm mình thành một kho tàng rác rưởi của những điều bất hạnh.

Hoặc có những người chồng bạo hành ngôn ngữ bằng cách kể về những mối tình trước đây của mình để người vợ cảm thấy đau. Do vì cái đau và bất lực đó nên phải chiều theo những yêu cầu quá quắt hoặc thiếu chính đáng mà lẽ ra không nên có giữa mối quan hệ bình đẳng của vợ và chồng theo tinh thần Phật dạy.

Muốn chuyển hóa và nỗ lực thay đổi cá tính nhằm ngăn chặn một cách tối đa bạo lực ngôn ngữ, thì tác nhân bạo lực này cần phải có ý thức một cách rõ ràng, giao tế và sự truyền thông chính là thước đo đánh giá nhân phẩm bản thân. Trước nhất hãy thương chính mình bằng cách để cho nhân phẩm của mình được cao thượng. Khi nhận diện được điều đó thì

mỗi lời nói do giận hờn, bực tức người thân sẽ là nỗi xấu hổ rất lớn, dần dà người ta có thể vượt qua được.

Phản quang là một trong những nghệ thuật đặt mình vào tư thế của người đối diện. Những người chồng có thói quen bạo lực bằng ngôn ngữ hãy tưởng tượng mình trong tư cách người vợ bị mắng chửi để cảm nhận cảm xúc như thế nào. Đặt mình trong bối cảnh như thế thì sự cảm thông sẽ dễ dàng có mặt. Thực tập ngôn ngữ từ ái là một trong những nghệ thuật rất căn bản để hóa giải bạo lực gia đình. Dĩ nhiên điều đó hơi khó đối với những người trình độ học vấn quá thấp, mỗi câu nói là một câu chửi thề. Họ muốn nhấn mạnh điều đó như một nét cá tính riêng nhưng không thấy việc sử dụng ngôn ngữ bạo lực như thế là xúc phạm không chỉ bản thân mà còn cha mẹ ông bà, vì phần lớn ngôn ngữ tục tĩu đều lấy mẹ cha ông bà ra mà nguyên rủa. Cho nên ngôn ngữ tục tĩu là cách thức làm tổn phước của con người rất lớn và làm cho người nghe khó chịu. Nếu không chuyển hóa nó, thì dần dà những người trong gia đình dễ bị tâm thần ở mức độ nhẹ hoặc nặng hơn là có thể bị điên cuồng.

Bạo lực về tinh thần

Bạo lực về thân thể và bạo lực qua lời nói đều có thể dẫn đến tình trạng khủng hoảng tinh thần, nhưng cũng có những loại hành động mặc dù không thể hiện bằng ngôn ngữ hoặc tay chân cụ thể, vẫn gián tiếp khiến nạn nhân cảm nhận và chịu đựng trong nỗi khổ niềm đau. Chẳng hạn khi giận vợ, người chồng chọn im lặng làm cách ứng xử trả thù. Tuyệt thông với vợ, không nói, không nhìn mặt, không ăn cơm chung, không ngủ chung, không giao tế và cấm đoán con cái không được thân cận với mẹ mặc dù mẹ nó không hẳn là người có lỗi. Cũng có những tình huống người vợ vô tình

phạm lỗi không đáng kể, thay vì có thể hoá giải trong dăm ba phút bằng việc góp ý, nhưng những người chồng ích kỷ và độc ác lại thể hiện nó bằng cách hành hạ người thân của mình. Đó là điều mà các đấng mày râu nên lưu tâm.

Bạo hành tinh thần sẽ tạo ra nỗi sợ hãi tâm lý và đỉnh kèm theo là nỗi khủng hoảng sâu nặng bên trong. Cảm giác bị nhục mạ nhân phẩm dẫn đến tình trạng ngột ngạt khó thở. Con người vốn có nhu cầu cơ bản bằng truyền thông ngôn ngữ, chữ viết, lời nhắn tin, mà người có hành vi bạo lực lại không muốn tiếp nhận, kháng cự, không tạo cơ hội cho nạn nhân được giải bày, thì người đó đang giết nạn nhân của mình bằng một hành động rất nguy hiểm mà không cần bất kỳ loại vũ khí nào.

Bạo lực tinh thần là một trong những bạo lực nguy hại nhất bởi vì nó được đạo diễn một cách tinh vi, ngấm ngầm, nạn nhân không hiểu đầu đuôi, nguyên nhân từ đâu. Cho nên trạng thái chết dần chết mòn, đau lịm đe dọa ám ảnh nạn nhân thậm chí suốt cả cuộc đời. Nhiều người sau khi giải phóng khỏi gia đình bạo lực, đã không còn tha thiết việc tái hôn với bất cứ ai dù đó là người tốt gấp trăm lần tác nhân đã tạo ra bạo lực. Nỗi ám ảnh về quá khứ khổ đau khó có thể tháo gỡ. Điều đó cho chúng ta thấy tác hại của bạo lực tinh thần ghê gớm đến dường nào.

Thực tập trong tình huống này yêu cầu chúng ta trước nhất nhận thức hành động tác hại bằng tâm tưởng và thể hiện qua sự tuyệt thông vì những lý do vu vơ là hành động tội ác. Tác nhân gây ra những hành động này có thể lãnh lấy hậu quả điên loạn và tâm thần ở cuối cuộc đời, hoặc ở những kiếp sống về sau. Sau đó là thực tập thể hiện tâm bất hại một cách cụ thể đối với vợ con và những người thân nói chung. Mỗi

một hành động khiến người khác đau lòng, chúng ta phải liền biết mình đang vi phạm điều đạo đức rất đáng căm kỵ. Do đó đạo đức học của Bồ tát nhấn mạnh đến vai trò của tâm. Vì nghệ thuật ngoại giao, sự khéo léo nguy trang giả tạo, người ta đã không bộc lộ tâm tưởng xấu ác muốn nhục mạ, hãm hại bên trong, muốn khiến người khác khổ đau khi cảm xúc chưa được chuyển hóa, đến lúc đó nỗi khổ niềm đau vẫn còn hiện hữu và vẫn còn là nỗi đe dọa hạnh phúc con người nói chung. Do vậy, phải thực tập chuyển hóa tâm hại người khác thì các hành vi bạo hành thân thể và lời nói mới có thể được chuyển hóa dần dần cho đến dứt điểm.

Bạo lực về tình dục

Đây là loại bạo lực tế nhị đối với rất nhiều nền văn hóa khác nhau. Nhiều người vì mặc cảm, nên cố giấu giếm việc mình đang trong nỗi khủng hoảng của bạo lực tình dục. Người chồng nặng tình dục thường quan niệm vợ mình là trò chơi phục vụ giải trí khi cần.

Gần đây báo chí đưa tin rất nhiều phụ nữ trẻ đẹp ở các vùng thôn quê, do tổn thất kinh tế, nghèo khó muốn đổi vận mệnh đồng thời giúp cha mẹ được sống sung túc nên đã kết hôn với đàn ông Đài Loan, Hàn Quốc. Phần lớn cặp đôi trong tình huống kết hôn này đều chênh lệch tuổi khá lớn. Những người đàn ông lớn tuổi có nhu cầu tình dục quá nặng đã khiến các cô vợ trẻ, non nớt phải sống trong tháng ngày đầy ắp nước mắt, khi phải thường xuyên phục vụ chuyện chăn gối với người đáng tuổi cha chú mình. Nỗi khổ niềm đau vì cảm giác mình chẳng khác một chiếc lá trôi dạt giữa chôn lều xanh dưới danh nghĩa hôn nhân hợp pháp được các tổ chức đứng ra giới thiệu nhưng thực tế chỉ là sự mua bán tình dục mà thôi. Chỉ vì kiến thức về lĩnh vực hạnh phúc gia đình quá kém, cũng không có bất cứ phương tiện gì để khôi phục hoặc

tạo dựng tương lai cho bản thân, nên một số phụ nữ nông thôn đành chấp nhận số phận mà không có sự lựa chọn khôn ngoan nào khác.

Bạo lực tình dục được thể hiện qua sự ép chần gỏi đôi với vợ, thậm chí là con gái, cháu gái hoặc những người phụ việc trong gia đình. Khi thái độ tâm lý, tình thương và tình yêu không có, cho nên sự thỏa mãn tính dục trong trường hợp này chỉ là sự cưỡng bức. Một nhà tư tưởng phương Tây đã phát biểu: “*Quan hệ vợ chồng nếu không có tình yêu thì đó chỉ là sự cưỡng hiếp*”. Dĩ nhiên khi đặt câu nói đó trong trường hợp không có mặt, người ta sẽ không thấy rõ mức độ bạo lực về tình dục. Nhưng hiện nay, phong trào đấu tranh quyền lợi phụ nữ được nâng cao thì bạo lực tình dục làm cho phụ nữ cảm thấy mình còn thua một con vật hay các món đồ chơi. Đó cũng là một kiểu hành hạ về tinh thần.

Một vài trường hợp, chồng buộc vợ xem những bộ phim hay hình ảnh khiêu dâm, mà bản chất và nhân phẩm người vợ không thích ứng với loại hình ăn chơi đặt nặng vào sự hưởng thụ này. Bộ luật gia đình khăng định, ép khiêu dâm cũng là một bạo lực về tình dục vì nó hạ thấp hay chà đạp nhân phẩm người phụ nữ. Tình trạng trong lúc vợ đang ngủ, bỗng bị đánh thức bởi người chồng nặng sinh lý, bị buộc phải chiều theo cơn đòi khát về tính dục của chồng, đó cũng là một trong những lý do dẫn đến kết cục ly hôn. Cuộc hôn nhân dựa trên sự trao đổi giữa đời sống tình dục và việc hỗ trợ kinh tế cho gia đình vợ, dần dà người phụ nữ cảm thấy nhân phẩm của mình không được tôn trọng, hạnh phúc chết dần chết mòn, chỉ sau khoảng năm năm hôn thú, những cuộc hôn nhân phát xuất từ hưởng thụ tính dục và tiếp nhận kinh tế như thế sẽ đổ vỡ nghiêm trọng. Những khi vợ đau ốm, thay vì chồng dành tình cảm thương yêu chăm sóc thì một số ông

chồng lại thờ ơ chỉ nghĩ đến nhu cầu sinh lý bản thân, buộc vợ phải phục tùng.

Thái độ không hài lòng của vợ là một trong những nỗi ám ảnh khiến nhiều ông chồng bao gồm từ kẻ thô lỗ, thất học đến người trí thức nhưng không làm chủ bản chất tính dục sẽ trở nên những kẻ độc ác, thậm chí bạo dâm gây điên loạn ở rất nhiều chị em phụ nữ. Cho nên tình trạng đánh vợ thừa sống thiếu chết diễn ra khá phổ biến, đặc biệt khi rượu chè hoặc những áp lực ngoài xã hội tác động chi phối, lúc đó người vợ sẽ là nạn nhân thảm hại nhất.

Để chuyển hóa hành vi bạo lực tình dục, đạo lý nhà Phật dạy, người chồng, người cha hãy thực tập tiết hạnh, thay thế bằng niềm vui của đời sống nội tại. Đó là lý do cứ nửa tháng, Phật giáo thường tổ chức Bát quan trai giới, nhằm giúp cả vợ lẫn chồng trở thành người xuất gia trong vòng hai mươi bốn giờ đồng hồ. Khi tiếp nhận tám giới quan trai thì quan hệ tính dục, thậm chí chỉ hôn hít bên ngoài cũng bị cấm kỵ. Mục đích để những người nặng tính dục có cơ hội dừng bản năng và chuyển hóa bản năng đó thành tình thương yêu và sự chăm sóc. Sau một ngày thực tập như vậy, tình thương được nâng cấp ở mức độ cao hơn, không còn bị ám ảnh bởi sự hưởng thụ tính dục mà theo các nhà khoa học, nó chỉ diễn ra vài giây trong não bộ. Tính cách tạo bởi vô thường và ảo giác không nên trở thành sự khống chế. Dĩ nhiên, bản năng hưởng thụ giới tính vốn có sẵn từ khi con người mới sinh ra, tuy nhiên chúng ta vẫn phải nỗ lực thực tập thì mới có thể vượt qua, tiết dục và chuyển hóa. Bằng không, sức khỏe tuổi thọ sẽ bị ảnh hưởng.

Ngoài ra, người nghiện tính dục sẽ không còn cảm giác hạnh phúc nào hơn, trong khi thực tế có hàng trăm nghìn hạnh phúc

trên phương diện tinh thần, giá trị đạo đức, văn hóa và tâm linh nói chung. Do đó, chúng ta phải làm quen với bản chất và cấp loại thôi thúc để không bị đắm nhiễm trong sự hưởng thụ tính dục, mà theo Phật giáo nếu lún sâu thì tương lai tái sinh có thể rơi rớt vào cảnh giới của các loài động vật.

Kinh *Địa Tạng* có nêu ra một dữ liệu cần lưu tâm. Đó là người nặng về tính dục có khuynh hướng bạo lực tình dục, khi chết sẽ tái sinh làm loài bò câu, chim sẻ và uyên ương, vì năng lượng tính dục ở các loài này rất cao. Chúng ta có thể tham khảo các loại sách động vật học, loài bò câu mỗi ngày có thể quan hệ giới tính đến vài chục lần, chúng chỉ biết đến loại hưởng thụ đó, ngoài ra không biết gì hơn. Từ thái độ đó mà loài bò câu rất chuộng cái đẹp vì sắc dục luôn song hành. Người nam hưởng thụ tính dục thông qua nhan sắc. Do đó muốn nuôi giữ loài bò câu, chủ nhân của nó phải thiết kế lồng thật đẹp, bò câu sẽ dẫn thêm bạn về. Nếu lồng không đẹp, thực phẩm không ngon, nó sẽ kéo cả đàn đi chỗ khác. Sự hưởng thụ tính dục còn nguy hiểm ở chỗ nó kéo theo nhiều tệ nạn xã hội khác. Do đó, cần phải thực tập chuyển hóa ở mức độ đáng kể để đời sống gia đình thực sự an vui.

Bạo lực về tài chính

Thường xảy ra trong các gia đình mà người nam làm trụ cột kinh tế, người nữ trở thành phụ thuộc. Phụ nữ Ấn Độ, Pakistan, và những quốc gia Trung Đông có nền văn hóa Hồi giáo hoặc thuộc bất cứ địa dư nào mà vấn đề trọng nam khinh nữ có mặt, thì hầu như chị em phụ nữ phải sống trong sự lệ thuộc kinh tế của người chồng, người cha, người em trai mình. Do đó, khi bất hòa xảy ra, bạo lực tài chính cũng đồng thời xuất hiện. Chẳng hạn, nếu lấy phải người chồng có thói quen kiểm soát chi tiêu từng ly từng tí thì người vợ sẽ cảm thấy bó buộc.

Do đó, bạo lực tài chính làm cho người khác phải lệ thuộc tiền nong, phải ngửa tay xin xỏ. Người cho cũng hiếm khi cho với sự trân trọng như lời Phật dạy trong kinh Thiện Sinh, rằng thỉnh thoảng hãy tặng quà nhỏ cho người thân để thể hiện tình yêu thương và thái độ quan tâm chăm sóc. Tác nhân tạo bạo lực tài chính sẽ lấy điểm yếu ở đa số chị em phụ nữ trong nhu cầu tiêu thụ cho thời trang, mỹ phẩm, sắm sửa, mà đưa họ vào thế bị lệ thuộc, thậm chí phải chấp nhận bạo lực về tình dục.

Thế giới đã nhiều lần lên án những ông chồng có thái độ ứng xử lấy đồng tiền làm thước đo các mối quan hệ xã hội để hành hạ và khống chế người khác. Nhiều người vợ đã bị cấm không được giữ tiền ngân hàng, tức là không có tài khoản riêng. Mỗi lần đi đâu, làm gì phải ngửa tay xin. Hoặc Nhiều người vợ không được đi làm, để tình trạng lệ thuộc kinh tế làm cho người đó gấn bó mãi bên chồng. Thực tế người chồng càng ích kỷ, cấm đoán chùng nào thì người vợ càng xa cách dần chùng đó.

Mấy năm trước, giảng tại Hoa Kỳ chúng tôi đã có cơ hội được nghe kể về những nạn bạo hành tài chính diễn ra trong một số gia đình. Cho nên sau một hai năm hôn thú, khi đã có thẻ xanh, các chị em phụ nữ đã mạnh dạn ly dị để đứng lên bằng bàn tay, khối óc, sự khôn ngoan phù hợp luật pháp và đạo đức, không còn lệ thuộc vào những ông chồng ích kỷ, tính toán và lấy đó làm cái cớ để hành hạ.

Để thực tập chuyển hóa thói quen bạo lực tài chính, phương pháp tối ưu là thực tập bố thí và buông xả. Bố thí và buông xả dạy chúng ta khi tặng phẩm từ bàn tay của mình trao cho người khác, đặc biệt là vợ và những người thân thì ngay từ thời điểm đó, nó không còn là sở hữu của mình. Tính sở hữu chủ của chúng ta đã được kết thúc. Khi sở hữu chủ không còn trên một sở hữu vật thì chúng ta không có lý do

gì lấy đó làm cái cớ hành hạ cảm xúc buộc người thân phải chiều theo những yêu cầu quá đáng của chúng ta. Sự thực tập này đi kèm sự thực tập vô ngã. Khi tập thái độ buông xả bằng tất cả sự trân trọng và quý mến, lúc đó tặng phẩm sẽ có giá trị nhất định và người tặng sẽ không còn bám vào vật chất như cái cớ để hành hạ người khác, hưởng chi đó lại là vợ con trong gia đình. Việc giúp đỡ đó không chỉ thể hiện tình thương yêu mà còn là trách nhiệm nếu chúng ta biết quý trọng hạnh phúc gia đình.

Các bước thực tập trên giúp tháo gỡ những nhận thức sai lầm và nông cạn để người vợ không mặc cảm rằng họ là một ký sinh trùng, một dây tầm gửi bám víu vào chồng. Còn đối với những người nữ có nền kinh tế hơn chồng lại càng phải khéo léo nhiều hơn, bằng không, tính tự ái của người nam phải sống bám vào chéo áo của vợ thì hạnh phúc gia đình đó sẽ mau đổ vỡ. Người chồng tử phú có thể sống thương yêu và chăm sóc với người vợ không danh phận, không kiến thức, không có vai trò vị thế xã hội nhưng người vợ thành công, có vai vế xã hội nếu lấy phải người chồng thất nghiệp thì sự ứng xử bạo lực tài chính có nguy cơ xảy ra ở mức độ khá cao. Đó là kết quả xã hội học nghiên cứu về bạo lực gia đình cho thấy.

Cho nên nếu một trong hai vợ chồng thành công thì chúng ta phải ý thức rất rõ việc giúp đỡ của bản thân cho vợ, phía bên vợ, cho chồng, phía bên chồng là một tặng phẩm theo nghĩa bố thí vô điều lệ. Lúc đó tình thương yêu được bù đắp và nhân quả theo đó có ý nghĩa sâu sắc, hơn là chúng ta tính toán lấy cớ để đòi hỏi những nguyên lệ ưu tiên buộc người tiếp nhận phải chiều ý trong tâm trạng ngọt ngào, không thoải mái. Thực tập bố thí rộng lượng, buông xả các sở hữu tài vật, không chấp vào cái tôi sẽ làm cho việc giúp đỡ lẫn nhau trong gia đình là một nhu cầu, chứ không phải cái cớ để bắt buộc.

Bạo lực về xã hội

Đây là hình thái đày đọa cảm xúc, hành hạ tinh thần, cô lập hóa về phương diện giao tế xã hội để nạn nhân không còn chỗ cầu cứu, cắn răng chịu đựng sống khổ đau. Người ích kỷ có hành vi bạo hành về xã hội thường sợ mất. Họ luôn thể hiện điều đó bằng sự quan tâm chăm sóc, trên thực tế là đang giam nhốt tự do ở người được thương.

Các đây không lâu, một bộ phim Hollywood nói về bạo lực gia đình. Phim dựa trên câu chuyện có thật. Danh tánh của các nhân vật được thay đổi để đảm bảo sự riêng tư. Bạo lực gia đình này xuất phát từ cơn ghen của người vợ. Bởi vì, anh chồng bánh trai đi đến đâu là các cô nàng thương để ý cho nên cô ta sợ bị mất. Rồi cô ta chờ người chồng tìm cách lủi vào lẻ làm cho người chồng bị thương tật.



Chương 7

BẠO LỰC GIA ĐÌNH NGUYÊN NHÂN VÀ GIẢI PHÁP

Giảng tại chùa Xá Lợi, ngày 07-12-2008

Đánh máy: Trần Kong Khoa

Nỗi đau không riêng ai

Vấn đề phân biệt giới tính, hay trọng nam khinh nữ là nỗi đau và ám ảnh đối với rất nhiều người trong xã hội. Quan điểm này góp phần đưa đến nạn bạo hành gia đình. Chúng ta sẽ phân tích nguyên nhân và giải pháp vì theo đạo lý Tứ Diêu Đế thì tất cả mọi khổ đau đều có nguyên nhân; song hành những nguyên nhân gây ra khổ đau là các giải pháp. Người có thái độ tìm kiếm nguyên nhân và giải pháp được xem là người đang sống trong trí tuệ. Thay vì đầu tư vào sự màu nhiệm quan sinh và năng lực bên ngoài thì học thuyết Phật giáo dạy con người phải xoay lại bên trong, nhìn lại nguyên nhân để giải quyết.

Trước khi đưa ra nguyên nhân dẫn đến nạn bạo hành trong gia đình, chúng tôi xin kể câu chuyện một bộ phim của Hollywood. Nạn bạo hành gia đình phát xuất từ cơn ghen của người vợ. Hai người sau nhiều năm tìm hiểu nhau đã chính thức kết hôn. Người chồng bảnh bao, đẹp trai nên ra ngoài thường được nhiều sự quan tâm từ các cô gái. Điều đó làm cho người vợ không an lòng với tâm lý sợ hãi bị mất người mình yêu. Một lần, khi hai vợ chồng du lịch, người vợ đã xấp xếp tạo ra một tai nạn nhỏ khiến anh chồng bị thương ở chân. Sau khi nằm bệnh viện vài hôm, người chồng trở về nhà. Vợ anh dùng sợi dây xích buộc chân anh trên chiếc giường dưới tầng hầm của căn nhà. Khi tỉnh giấc, anh cảm thấy mình như đang ở tù. Mỗi ngày, cô vợ đem cơm nước xuống phục vụ. Anh năn nỉ mong cô cởi bỏ sợi dây xích thì cô trả lời: “*Thà như vậy để tôi có thể quản lý anh cả ngày*”. Người chồng này không hề chống trả bằng hành động hay lời nói bạo lực mà anh chỉ cảm thấy khổ đau. Anh nhiều lần cố gắng dùng tình cảm thuyết phục vợ mở xiềng xích. Vì biết phát xuất từ tình yêu và ghen tuông mù quáng mà cô đã hành động như vậy

nên anh cần rằng chịu đựng. Còn cô vợ, mỗi khi ra đường được hỏi về người chồng thì cô nói dối rằng anh bị mất tích. Cơ quan chức năng, cảnh sát đến điều tra cũng không có manh mối gì. Dần dần mọi người xem như anh đã chết.

Sau đó, cô vợ thậm yêu một người cảnh sát. Mỗi ngày thêu thùa, cô đều thêu tên người cảnh sát là Kerry trên chiếc khăn tay. Dưới tầng hầm, anh chồng vẫn sống như vậy suốt năm tháng dài. Vì bất lực trong việc thuyết phục vợ nên anh đã dùng một cây đinh nhỏ khoét vào mắc xích từng chút từng chút một. Ba tháng sau, anh làm đứt được sợi dây xích. Chờ khi cô vợ xuống, anh bắt trời cô giống như cô đã làm với anh. Anh cũng không hành hạ vợ mà mỗi buổi ăn đều đem cơm nước xuống. Chỉ ba hôm như thế mà cô vợ xanh xao mặt mày như sắp chết. Vì buồn giận, anh lang thang ra phố. Đến quán, anh nhậu say và tìm gái làng chơi để trả thù vợ. Anh tâm sự những khủng hoảng gia đình mình với cô gái rồi lại bỏ ra về. Trên đường về, anh ghé vào quán mua thịt gà định làm hòa với vợ. Trong lúc lái xe, diễn biến tâm lý phức tạp trong anh xuất hiện, anh vừa lái xe vừa loay hoay tháo nhẫn cưới định vứt đi, nhưng sau đó lại chần chừ giữ lại. Cứ mãi mê suy nghĩ thì bị tai nạn giao thông và chết tại chỗ. Sáng hôm sau báo chí đưa tin, cô vợ tỏ ra đặc ý vì đã trả thù được chồng. Cảnh sát trong đó có Kerry đến nhà, thấy đồ đạc rối tung. Sau hồi lâu tuần tra, Kerry phát hiện lối xuống hầm từ cánh cửa sau tủ. Gặp được người yêu, hai người mừng rỡ tình tứ với nhau. Nhân cơ hội này, cô ta bắt ngờ khóa chân người cảnh sát vào giường. Thế là người cảnh sát Kerry trở thành nạn nhân thứ hai. Bộ phim kết thúc.

Chỉ vì con ghen mà bạo lực gia đình có mặt. Đây là tình huống rất hiếm. Theo thống kê xã hội học thì có khoảng mười phần trăm bạo lực gia đình do người vợ chủ động tạo

ra. Chín mươi phần trăm còn lại là từ người chồng với lợi thế về giới tính và thể lực. Rất nhiều người chồng vì những tác động bên ngoài dẫn đến lòng sân, si hay do những khổ đau cá nhân mà trút lên vợ mình. Chính vì vậy mà nạn bạo hành gia đình là nguyên nhân chính của những bất công, sự xúc phạm nhân phẩm phần lớn chị em phụ nữ ở những nước chậm phát triển và những nơi mà nền văn hóa, tôn giáo có tính chất trọng nam khinh nữ.

Ghen tuông và ngoại tình chỉ là một trong nhiều nguyên nhân dẫn đến nạn bạo hành gia đình. Theo thống kê thì có rất nhiều nguyên nhân có thể liệt kê sau đây.

Nghiện rượu và ma túy

Thống kê cho thấy 60% nạn bạo hành gia đình xảy ra sau khi người chồng uống rượu. Rượu làm giảm sự kiềm chế cũng như nhận thức của bản thân để phán đoán đâu là đúng sai từ đó dẫn đến trạng thái dễ nóng nảy, cau có khó chịu. Biểu hiện khi say rượu là nói lời nhảm, chửi bới, quậy phá ảnh hưởng đến gia đình và những người xung quanh. Trong tình huống này, nếu người vợ nhường nhịn thì anh chồng lại càng lấn lướt. Còn nếu người vợ đối mặt, phân tích đúng sai và khuyên can chồng thì lại bị chồng nghĩ là đang dạy đời. Người chồng có tính bạo hành lúc nào cũng tỏ ra gia trưởng, tự cho mình quyền quyết định mọi việc trong nhà, bao gồm quyền giáo dục vợ con. Vì vậy khi được khuyên can, anh ta cảm giác bị thương tổn nên sẽ tìm cách trút giận.

Trong trường hợp này, người chồng cần nỗ lực thay đổi cá tính của mình. Việt Nam là một trong những nước cuối cùng thành lập và đưa vào hiệu lực Luật Phòng chống bạo hành trong gia đình, vào ngày 1/7/2008. Trong khi đó, Liên Hiệp Quốc đã vận động luật này hai mươi bảy năm qua. Phần

lớn các bộ luật chỉ đưa ra hình thái vi phạm nặng nhẹ và những khung hình phạt đi kèm để nghiêm cấm, trừng trị các hành vi “*thượng cẳng chân, hạ cẳng tay*” mà chưa đưa ra những hướng dẫn cụ thể để chuyển hóa cá nhân có khuynh hướng vi phạm hoặc đã vi phạm. Trong xã hội thì phần lớn mới nhấn mạnh đến việc thành lập các trung tâm lánh nạn cho chị em phụ nữ mà chưa đề cập đến việc dẫn thân vào cuộc của đảng mây râu trong hoạt động ngăn chặn bạo lực gia đình. Dựa trên cơ sở này, khi phân tích các nguyên nhân, chúng tôi xin nêu lên các giải pháp mà đạo Phật có thể ra.

Đối với tình trạng bạo hành do ảnh hưởng bởi chất kích thích như xì ke ma túy, rượu bia và các chất gây say thì đương sự nên thực tập điều thứ năm của người Phật tử tại gia một cách nghiêm túc hơn. Phải thấy rõ rằng việc nạp rượu vào cơ thể là tình nguyện phá hoại sức khỏe, làm tổn thất mạng sống, rút ngắn tuổi thọ, dẫn đến sự thiếu trách nhiệm trong gia đình. Người nam phải cương quyết từ bỏ những tật xấu này chứ không phải vì không có rượu bia thì mọi giao lưu xã hội bị ách tắc. Dân gian Việt Nam có văn hóa “*Miếng trầu là đầu câu chuyện*”, với trầu cau, mọi việc vẫn diễn ra trôi chảy chứ đâu nhất thiết phải là rượu bia. Rượu bia chỉ xuất phát từ những người có thói quen xấu.

Thực tế các giao dịch thông qua bàn rượu thường dẫn đến những sai lầm. Khi phục rượu, kẻ chủ mưu thường kèm theo mĩ nhân kế. Do đó nạn nhân dễ đưa ra những quyết định sai lầm trong công việc về sau. Người nam có thói quen này cần thực tập thanh tịnh hóa tâm mình. Thay thế rượu bằng những thức uống không có độc tố. Hãy quan sát, chị em phụ nữ đâu hề uống rượu bia mà vẫn hạnh phúc. Nếu được hỏi rượu bia vào miệng có cảm giác thế nào. Câu trả lời phần lớn là: đắng, cay, nồng. Tại sao phần lớn người nam lại thích? Câu

trả lời là: Cái gì có cảm giác mạnh, cái đó tạo thói quen. Khi thói quen không được kiểm soát sẽ tạo thành bản năng. Bản năng đó có khuynh hướng đưa người ta đến sự hưởng thụ bất chấp hậu quả trong tương lai. Do đó, chúng ta phải thay đổi nhận thức này vì nó được xem là yếu tố quan trọng dẫn đến nạn bạo hành nói chung. Hãy thực tập chánh mạng và chánh nghiệp trong vấn đề tiêu thụ các loại thực phẩm và giải khát giúp chúng ta làm chủ bản thân và làm chủ vận mệnh.

Khó khăn về kinh tế

Bao gồm ba tình huống như làm ăn thất bại, nạn cờ bạc, và nghèo khó. Thất bại trong công cuộc mưu sinh ảnh hưởng đến kinh tế gia đình, vốn có thể làm cho tâm lý, hành động của con người thay đổi. Những bất hòa nhỏ nhỏ thường ngày trở nên càng nghiêm trọng trong bối cảnh kinh tế khó khăn. Thống kê xã hội học cho thấy 60 đến 65% bạo hành gia đình do sức ép của kinh tế gây ra. Điều kiện kinh tế khó khăn nói chung làm cho con người không còn bình tĩnh để ứng xử một cách khôn ngoan, tình trạng bất nạt thường xảy ra. Chẳng hạn, người chồng phải làm lụng vất vả, đôi lúc buồn chán, đi giao du cùng bạn bè và trở về nhà muộn. Người vợ mặc dù thương yêu và quan tâm đến chồng nhưng thay vì chăm sóc, hỏi han thì lại xét nét chồng xem có dấu hiệu gì để ghen tuông. Điều đó khiến người chồng cảm thấy không còn hạnh phúc dẫn đến tình trạng quát tháo, đánh đập.

Mỗi lo kinh tế luôn tạo sức ép cho người đàn ông. Do đó phải thực tập quán chiếu vô thường, rằng mọi nỗ lực chân chính của chúng ta trong cuộc đời chưa hẳn đem lại thành công mà còn phụ thuộc nhiều vào môi trường xung quanh. Vì vậy nếu có thất bại thì cũng hoan hỷ chấp nhận để cho sự căng thẳng không là mối đe dọa ám ảnh đến tâm thức của

mình, để hạnh phúc gia đình vẫn được duy trì. Trong cùng tình huống như nhau, người học Phật sẽ biết tìm hạnh phúc trong việc chăm sóc vợ con, trong sinh hoạt gia đình, những việc mà khi làm ăn thịnh vượng họ đã không có thời gian dành cho. Ngược lại những người thiếu sự hướng dẫn sẽ rơi vào sự bất mãn, cau có. Bạo hành gia đình từ đó bắt đầu có mặt.

Cờ bạc có xu hướng dẫn đến cái nghèo. Tuy nhiên nhiều người vì quá nghèo nên mơ ước một cách thiếu khoa học rằng dấn thân vào cờ bạc sẽ được giàu. Hai điều này kích lệ và hỗ trợ qua lại dẫn đến khổ đau ngày càng tăng. Báo chí thường đưa tin rất nhiều tình huống những ông chồng nghèo có máu đổ đen, vốn đã thất nghiệp, không tiền thì về nhà vùi vĩnh vợ để rút tiền đi đánh bạc. Tiền ít còn bị thua thì lại về quạu quọ, chửi bới vợ nhiều hơn với lý do *“Nếu có nhiều tiền thì có lẽ đã không bị thua lỗ; nói chung, toàn bộ thất bại trong cuộc đời tôi đều do cô gây ra”*. Đó là sự biện bạch rất kém trí thức, một sự đổ lỗi không đâu vào đâu.

Cách đây vài năm, một lần chúng tôi đi Campuchia bằng đường bộ từ Tây Ninh. Trên đường về, chúng tôi đón taxi chạy khoảng hơn bảy mươi cây số. Anh tài xế chỉ lấy 150.000 đồng khiến chúng tôi hết sức ngạc nhiên chẳng lẽ giá xăng lại rẻ đến thế. Khi được hỏi thì anh ta trả lời chân thật: *“Không phải tôi tốt đẹp gì đâu thầy ơi, buổi sáng tôi lái xe chở mấy người khách lên đây đánh bài; rồi chiều về thay vì đánh xe không thì tôi làm công quả chở mấy thầy cũng được 150.000. Cho nên thầy cảm ơn tôi thì tôi cũng cảm ơn thầy... Huê!”*. Trên đường đi, anh ta kể cho chúng tôi nghe về việc rất nhiều người qua đó đánh bạc trở thành *“bác thẳng bản”*. Tất cả đều thua, chỉ có điều thua trước hay thua sau thôi. Lúc đầu họ có thể thắng một ít nhưng sau đó là thua dài dài. Càng thua càng tiếc nuối muốn gỡ gạc nhưng chỉ thua đậm hơn. Sau vài năm

làm nghề taxi chở người đánh bài, người tài xế này chia sẻ, anh quen khách hàng chỉ được một thời gian đến khi khách hàng hết tiền thì cũng không bao giờ thấy mặt nữa. Các sòng bài rất khôn khéo, họ cho khách quen được đi taxi và ở khách sạn ba sao miễn phí, tạo cho khách hàng cảm giác đi đánh bài không tốn kém gì cả. Trong phòng bài luôn có sẵn rượu chè, mỹ nhân phục vụ, xung quanh tiện nghi đầy đủ, người chơi lóa mắt trước vẻ hào nhoáng bên ngoài và có cảm giác mình sắp được giàu có sang trọng trong nay mai. Họ không lường trước rằng mình có thể trắng tay chỉ sau vài giờ bài bạc.

Trong những trường hợp thua bài, kẻ thua cuộc vì bất mãn nên dễ vung tay vung chân ngay cả với người mình yêu, điển hình là vợ con. Để chấm dứt tình trạng bạo hành gia đình kiểu này, bản thân tác nhân cần gieo trồng các hạt giống trí thức và trí tuệ để thấy rằng sau vấp ngã, mình phải nỗ lực gầy dựng lại để có một tương lai tốt đẹp hơn, không nên bám vào những ước mơ thiếu hiện thực rằng rượu chè, cờ bạc sẽ giải phóng được cái nghèo.

Nghèo không phải là hậu quả hoặc định mệnh an bày của một kiếp xa xưa nào đó mà phần lớn do không biết làm ăn kinh tế hiện thời mà ra. Đây là điều có thể gây ngạc nhiên cho nhiều người. *Kinh Trường Bộ*, đức Phật nói, người có thói quen lý giải mọi sự vật hiện tượng ở đời có gốc rễ và được quyết định bởi quá khứ thì người đó chấp nhận định mệnh; dẫn đến thái độ không bao giờ nỗ lực một cách chân chính để thay đổi đời mình. Có thể nói từ 70% đến 90% các thất bại như bệnh tật, khó khăn, nghịch duyên đều do hiện tại mà ra. Quá khứ chỉ là cái đà thuận hoặc nghịch, còn quyết định vẫn phụ thuộc vào hiện tại của chính chúng ta. Vì vậy không nên đổ lỗi cho hoàn cảnh, cho cuộc đời, cho con người nói chung. Tác nhân bạo hành hãy thực tập quán chiếu để thấy rõ mỗi người đều có những khổ đau, đưa

bản thân mình vào hoàn cảnh của người khác để cảm giác được những khổ đau đó mà từ bỏ hành động đánh đập, mắng chửi, hành hạ người khác.

Do dân trí thấp

Tức là trình độ học vấn kém, dẫn đến thiếu hiểu biết trong đời sống với gia đình và người thân. Những vấn đề nhỏ nhỏ hàng ngày lẽ ra phải được khắc phục một cách tốt đẹp thì lại bị đưa đến những kết quả rất khổ đau. Thống kê cho thấy khoảng từ 13% đến 15% nạn bạo hành gia đình bắt nguồn từ những người chồng kém kiến thức, chỉ học đến lớp tiểu học. Những đối tượng này chưa có kiến thức ứng xử hoặc chưa tự trang bị cho mình kiến thức cần có khác nên dẫn đến quan điểm bảo thủ, không chịu lắng nghe và tiếp thu. Nhiều người biết tỏ ra nhường nhịn và khắc phục khi bị hàng xóm can ngăn nhưng sau đó lại chứng nào tật nấy, thậm chí khiến nhiều người vợ rơi vào triệu chứng lãnh cảm về tâm thần. Nguyên nhân này cũng rất nghiêm trọng cho nên tác nhân cần phải mở mang nhận thức để tự chuyển hóa mình.

Chán cơm thèm phở

Như câu chuyện phim Hollywood đã kể trên, vì thương yêu mù quáng nên người vợ cứ muốn nhốt người mình yêu bên cạnh hàng ngày hàng giờ. Sự cô lập theo cách đó không đem lại hạnh phúc cho người mình yêu. Loài vật cũng vậy, nếu phải sống cảnh cá chậu chim lồng cũng chẳng vui thích gì nhưng vì không có khả năng kháng cự nên đành chấp nhận an bày, huống hồ con người có ngôn ngữ để truyền thông, có chân tay để hành động, có tư duy, nhận thức. Do đó ghen tuông dẫn đến nạn bạo hành giam nhốt là vi phạm nghiêm trọng đạo đức và nhân quyền. Tất cả mọi tác nhân gây bạo hành cần phải ý thức được điều đó.

Người nam thường có thói quen so sánh vợ mình với vợ người. Từ đó nổi đam mê dành cho vợ mình giảm sút. Sống với nhau lâu năm, một số người vợ không còn thời gian và tâm trí để ý đến trang sức, sửa soạn cho bản thân, và cũng vì quan niệm đã là vợ chồng rồi thì chẳng cần phải chải chuốt nữa. Quan niệm như vậy là sai lầm. Không nên lừa xòa đến nỗi người chồng chán bỏ và cũng không nên lờ loẹt đến độ không còn là mình nữa. Tùy nhu cầu mà việc nên hay không nên mới được đặt ra, chứ không nhất thiết phải theo khuôn khổ nhất định nào đó mới đảm bảo hạnh phúc lâu dài.

Một số người chồng đối xử với vợ như đối với kẻ ở hay người quản gia, như vậy là chà đạp lên nhân phẩm người phụ nữ. Điều đó cần phải được thay đổi để đảm bảo ý nghĩa của hạnh phúc lứa đôi. Trong quan hệ giao tế với người khác giới, chúng ta có thể học hỏi từ những người xuất gia để đảm bảo sự lành mạnh, tránh ngoại tình. Khi giao thiệp, chúng ta nên tránh để ý đến tướng chung, cũng như đừng quan tâm đến những tướng riêng như màu tóc, làn da, ánh mắt, nụ cười, lời nói, tướng đi,... Người ta thường bị vướng vào cái riêng nhiều hơn cái chung. Đã lập gia đình rồi thì việc thực tập làm chủ các giác quan bằng cách không để tâm mình bị dính vào tướng chung, tướng riêng của người khác phái, chỉ đơn thuần nhận thức rằng đây là người nam hay người nữ, và không phát sinh tình cảm.

Ghen tuông thì cũng người ta thường tình

Ghen tuông có hai tình huống do sợ hãi và có thật. Ghen tuông trong câu chuyện phim Hollywood trên là ghen tuông do sợ hãi. Người chồng hoàn toàn không ngoại tình nhưng người vợ chỉ vì quá yêu và sợ mất nên đối xử thiếu suy nghĩ như vậy. Tình huống này, đương sự thường mất đi sự kiểm soát

bản thân, bên cạnh đó lại muốn kiểm soát chặt chẽ người mình thương bằng cách nghiêm cấm giao lưu tiếp xúc, hoặc tỏ vẻ khó chịu bất mãn khi không thể nghiêm cấm được. Làm như vậy, chúng ta chỉ làm cho người mình thương thêm khó chịu, dần dà đẩy họ đến với những nơi mà chúng ta không muốn.

Môi trường công sở, nơi làm việc lịch sự với những chàng trai cô gái trẻ đẹp rất dễ cám dỗ đến vòng yêu thương lang trại nếu chúng ta không có lập trường và lòng am hiểu sâu sắc. Do đó để giữ hạnh phúc gia đình thì những hoài nghi nên được đưa ra một cách nhẹ nhàng và khéo léo để đôi bên giải quyết một cách triệt để. Tránh trường hợp im lặng dồn nén, làm cho không khí gia đình thêm nặng trĩu.

Ghen tuông dựa trên nền tảng có thật là tình huống bi đát. Khi phát hiện người bạn đời của mình không chung thủy như mình đã tưởng thì nhiều người có cảm giác mình bị lừa và trở nên chơi với không biết xử trí ra sao. Bức xúc đôi khi khiến người ta không thể kiềm chế mình dẫn đến những hành vi bạo động, đánh đập, phản kháng để thỏa mãn nỗi tức giận.

Trong tình huống này, người ngoại tình cần thay đổi hành động sai trái chứ không chỉ hứa suông rồi tiếp tục lén lút quan hệ tay ba. Còn người đã phát hiện bạn đời của mình ngoại tình thì cũng nên bình tĩnh, kiềm chế dòng cảm xúc để có những buổi nói chuyện hết sức nghiêm túc dựa trên nền tảng hiểu biết và tha thứ, tạo điều kiện cho người kia hồi đầu. Sau nhiều nỗ lực chân chính mà “*ngựa vẫn quen đường cũ*” thì có thể nói lời chia tay hay ly dị, không nên làm cho vấn đề trở nên căng thẳng và thù oán lẫn nhau.

Đức Phật dạy, sống chung theo danh nghĩa vợ chồng là nhân duyên hiện đời hay từ nhiều kiếp trước. Dù sao đã từng có những năm tháng ngọt lịm với nhau, chia sẻ hạnh phúc,

nâng đỡ, diu dắt nhau thì nay dừng vì những lỗi lầm nhất thời mà chúng ta phá vỡ một cách lâu dài. Có những đổ vỡ nhỏ nhỏ nhưng gặp người quá khắt khe, không tha thứ thì vấn đề lại thêm căng thẳng. Chẳng hạn lời nói nặng nhẹ, cãi vã trên bữa cơm gia đình có thể được cứu vãn để lắng xuống thì một trong hai phía lại đổ thêm dầu vào lửa. Như vậy tình trạng bạo hành gia đình trong tình huống vừa nêu xuất phát từ tính cố chấp không tha thứ. Chúng ta phải thực tập tinh thần rộng lượng bao dung để tạo điều kiện như là cơ hội cuối cùng cho người kia thay đổi, đồng nghĩa chúng ta xây dựng hạnh phúc cho bản thân mình. Bằng không thì sự mật sát bằng những lời độc địa hoặc bằng bạo lực sẽ không dẫn đến đâu.

Trọng nam khinh nữ

“*Trọng nam khi nữ*” trong các bối cảnh văn hóa mà nền tảng tôn giáo là bình phong để giúp cho nhiều đáng mày râu dựa trên, từ đó cho mình quyền hành hạ vợ con, cho rằng vợ phải theo chồng và con là sản phẩm của mình nên phải theo cha. Như vậy, nhân quyền không được tôn trọng, nhân phẩm bị chà đạp, hạnh phúc sẽ biến mất và gia đình tan nát.

Chúng ta nên thay thế tính cách gia trưởng bằng thái độ xem vợ như người bạn đời ngang bằng về trách nhiệm, nhân phẩm cũng như mọi giá trị để ta tôn trọng vợ như tôn trọng chính mình. Đó là đạo lý nhà Phật đã dạy, nếu biết ứng dụng và thực tập theo sẽ đảm bảo hạnh phúc gia đình. Các nước phương Tây rất đề cao vị trí của người phụ nữ, xem họ là số một, tiếp đến là trẻ em, vì đây là hai đối tượng yếu thế về thể lực. Nam giới phải chứng tỏ bản lĩnh của mình trong việc chăm sóc và bảo bọc hơn là chà đạp người yếu thế.

Phát xuất từ nhận thức sai lầm, nhiều ông chồng có khuynh hướng muốn dạy bảo vợ con. Trong khi vợ con góp ý thì cho là

họ đang xúc phạm hay dạy đời. Do đó dù bị nói nặng nói nhẹ nhưng nói đúng, thay vì tự ái thì chúng ta nên học hỏi để vượt qua. Dân gian có câu: “*Nói xấu nhưng đúng là thầy của ta; Nói tốt nhưng sai là kẻ thù của ta*”. Lời hoa mỹ có tác dụng thăng hoa cảm xúc, làm cho con người mê mẩn trong những ảo giác của thành công mà trên thực tế thì người đó chẳng xứng đáng một phần giá trị. Trong trường hợp này, chúng ta phải ứng xử một cách quay đầu để xem đâu là nên, đâu là không nên, từ đó không làm phát sinh những điều tiêu cực.

Lãnh đạm và thờ ơ

Nhiều người không may mắn khi sống trong môi trường hàng xóm mà những chuyện bất công xảy ra trong gia đình mình mặc dù hàng xóm nghe biết nhưng không hề quan tâm can ngăn. Thậm chí đôi khi chính quyền khu vực, địa phương nhận báo cáo cũng không khuyến can và giải quyết. Tình trạng đó càng làm cho người chồng lần thế, đào sâu thêm các hành động bạo lực, biến vợ con trở thành nạn nhân.

Cách đây vài hôm, báo Công An đăng tin khá buồn. Một người con trai sáu mươi tuổi hành hạ mẹ mình ở tuổi tám mươi tám chỉ vì chén cơm. Người con này đã bạo tạc làm mẹ ngã xuống và phải cấp cứu bệnh viện. Một tình huống khác là người cha gian dâm với con gái sáu tuổi của mình. Tình trạng kéo dài mười hai năm. Sau này khi đứa con có hiểu biết đã kháng cự thì bị người cha đánh trọng thương. Người vợ biết được liền tố cáo chồng mình trước pháp luật với hình phạt tù chung thân.

Như vậy, thái độ im lặng hay không hỗ trợ của xã hội làm cho tình trạng bạo hành gia đình diễn ra ở mức độ nghiêm trọng hơn. Cho nên khi phát hiện tình huống như thế, chúng ta hãy báo cho cơ quan chức năng nhập cuộc giải quyết; đồng thời thông báo cho hội phụ nữ trong địa bàn để giúp nạn nhân nữ

sớm vượt qua những khổ đau. Ai biết mà không báo cáo sẽ bị xem là đồng lõa bạo hành và sẽ bị trừng trị theo pháp luật.

Ảnh hưởng từ người thân

Từ nhỏ, khi con người đã thường xuyên chứng kiến cảnh bạo lực gia đình từ cha mẹ. Nỗi ám ảnh đó không được ai khác giúp tháo gỡ thì về sau khi gặp hoàn cảnh tương tự, người đó sẽ trở thành bản sao của cha hoặc mẹ mình trong quá khứ. Trẻ em hay bắt chước cha mẹ trong các hành động cả tốt lẫn xấu. Những người con nhiều lần nhìn thấy nạn bạo hành từ cha mẹ mình sẽ ứng xử đối với vợ hoặc con em mình, và cứ lần lượt như vậy.

Ứng xử thiếu khôn ngoan

Ngoài những nguyên nhân của bạo hành xuất phát từ người chồng, thỉnh thoảng còn có một số nguyên nhân xuất phát từ người vợ do thái độ và cách ứng xử thiếu khôn ngoan. Chẳng hạn tật nói nhiều, nói lời nhai đến mức khiến người chồng cau có, khó chịu. Thay vì chuyển hóa những thói quen đó thì nhiều người chồng thẳng tay đánh đập vợ mình. Hoặc do những người vợ có thói quen ăn thua đủ, chồng nói một thì mình nói lại hai ba, lúc nào cũng chứng tỏ mình thẳng. Đặc biệt đối với người chồng vốn đã thua thiệt trong xã hội, về nhà muốn được hơn vợ thì lại gặp vợ không biết nhường nhịn. Chịu không nổi, anh ta có thể dùng vũ lực. Do đó những người phụ nữ phải hết sức khôn ngoan để chuyển hóa tính cách chồng mình cũng như chuyển đổi tình huống làm cho ngày càng đẹp hơn.

Ảnh hưởng đến con cái

Nhân cách của trẻ em đòi hỏi một môi trường lành mạnh để phát triển. Những đứa trẻ sống trong môi trường bạo hành

gia đình sẽ khó phát triển tâm sinh lý một cách bình thường, do có những nỗi đau, những khuyết tật trong tâm. Về tâm lý, chúng luôn phải sống trong sự sợ hãi nghiêm trọng. Nhiều đứa trẻ thấy mẹ bị cha đánh đập, khuyên ngăn không được chỉ còn biết chạy vào ôm mẹ mà khóc. Người cha thấy vậy có thể nương tay vì sợ đụng vào con mình. Từ đó tinh thần những đứa trẻ này luôn bất an với những nỗi ám ảnh.

Trong bạo hành gia đình, tổn hại về nhân cách, tư tưởng, tình cảm là điều không thể tránh khỏi. Phần lớn trẻ em có xu hướng lánh xa người cha với thái độ ghét bỏ. Khi cha mẹ được xem là những hung thần, chúng sẽ không còn kính trọng mà rơi vào tình trạng trầm uất, biểu hiện qua về thụ động. Một trong những hậu quả xấu là những đứa trẻ này không muốn đi học nữa vì ở nhà đã quá căng thẳng rồi. Chúng tìm cách lẩn trốn cha mẹ bằng cách giao du ra bên ngoài và gặp những thành phần xấu. Từ đó đi vào con đường bụi đời.

Ngày 4/12/2008, đoàn từ thiện Đạo Phật Ngày Nay đã đến thăm viếng, thuyết giảng, tặng quà và giao lưu văn nghệ với khoảng chín trăm người bụi đời tại Trung tâm Bảo trợ Tân Hiệp, huyện Bình Long, tỉnh Bình Phước. Sau khi thuyết giảng, chúng tôi tiếp xúc với một số anh chị tại đây và nhận được khoảng gần một trăm bức thư kèm các số điện thoại nhờ chúng tôi gửi gắm hay liên lạc với người thân của họ để mong người thân giang tay giúp đỡ bảo lãnh họ về. Chúng tôi có hỏi vì sao một số thanh niên rất đẹp trai sáng sủa lại trở thành những kẻ bụi đời thì được biết phần lớn gia đình họ là giàu có. Gia đình lo ăn học đầy đủ nhưng chúng lại không được hưởng thụ niềm hạnh phúc. Cha mẹ lúc nào cũng chửi bới đánh đập nhau và thậm chí còn dùng những ngôn từ thô tục. Quá bất mãn, chúng phải bỏ nhà ra đi.

Việt Nam chúng ta có luật lệ, đến những ngày lễ lớn, chính quyền yêu cầu bắt gom tất cả những đối tượng ngủ ngoài vỉa hè đường phố về các trung tâm bảo trợ xã hội. Ai có người thân bảo lãnh thì được thả về, ngược lại thì ở đó luôn. Không có bất cứ bản án tù tội nào nhưng phải ở đó chung thân cho đến cuối đời. Một số người cố gắng trốn về, một số khác được định hướng nghề nghiệp và làm lại cuộc đời thông qua hợp đồng với các công ty với một mức lương cơ bản nào đó. Phần nữa cũng bỏ trốn sau một thời gian vì họ vốn không sinh ra trong gia đình nghèo khó, chỉ vì không có hạnh phúc gia đình mà thôi. Cảm giác trầm uất về tình cảm khiến người ta ngột ngạt khi ở trong gia đình, và chỉ muốn bỏ đi. Bản chất bạo lực có tính cách di chuyển ở một mức độ nào đó nên có thể ảnh hưởng đến những hành vi trong cuộc sống tương lai của những đứa trẻ này. Vì vậy chúng ta phải tìm cách chuyển hóa hành vi bạo hành gia đình càng sớm càng tốt.

Tan vỡ và thương tổn

Theo thống kê, khoảng 89% nạn bạo hành gia đình dẫn đến tình trạng ly thân. Trong đó 51% trường hợp ly thân dẫn đến ly dị. Đây là một điều rất đau đớn. Trong vòng năm năm qua có khoảng 352.050 vụ ly hôn, trong đó có khoảng 186.000 vụ phát xuất từ bạo hành gia đình. Hậu quả của sự tan vỡ gia đình không chỉ làm cho vợ chồng trở thành nạn nhân mà những đứa con không đủ cha mẹ sẽ sống trong hoàn cảnh tình cảm không trọn vẹn. Chúng cảm thấy mặc cảm với bạn bè, từ đó dẫn đến tâm sinh lý phát triển không đồng đều. Sau này những bức xúc về lòng tham sân si dễ dàng xuất hiện ở những người bất hạnh như thế.

Tâm lý, sức khỏe, thể xác bị ảnh hưởng nghiêm trọng. Từ 80% đến 87% các vụ bạo lực gia đình làm giảm tuổi thọ

cho cả hai. Nếu phải sống trong gia đình có tình trạng bạo hành kéo dài từ năm đến mười năm thì hầu như tuổi thọ của người bị ảnh hưởng sẽ giảm tối thiểu hai năm. Nếu từ lúc kết hôn sống với nhau ba mươi năm trong bạo hành thì tuổi thọ sẽ càng bị giảm sút. Hơn nữa, là sống phải mang gương mặt không có mùa xuân, miệng không nụ cười, ánh mắt không rạng rỡ, thân luôn nặng nề với nỗi khổ và niềm đau. Đến các trung tâm bảo trợ xã hội, nếu chúng ta không gây cười thì quan sát những gương mặt tại đây sẽ thấy đầy đầy những vết nhăn, nỗi lo và bất hạnh. Do đó, chúng ta phải cố gắng chuyển hóa niềm đau giúp họ có được những nỗ lực chân chính trên con đường làm lại cuộc đời.

Trước khi được xã hội giúp đỡ thì bản thân các nạn nhân phải tự giúp mình bằng ba phương pháp sau đây.

Hạ nhiệt hành vi bạo lực

Hạ nhiệt có nghĩa là khi chồng nóng thì vợ bớt lời, làm cho chồng nguội ngoai, sau đó tìm cơ hội thích hợp khuyên lơn để người chồng thấy rằng hành vi bạo hành vừa qua là một sai lầm cần thay đổi. Ngược lại nếu người vợ cũng nóng tính vì muốn chứng minh mình chính là nạn nhân oan ức của sự sai lầm do chồng gây ra, đứng trên cương vị người vợ, chúng ta cũng hành động nói năng như người chồng thì chỉ “đổ dầu vào lửa”. Lúc đó, chúng ta có thể thực tập câu quán niệm sau:

*“Một đĩa cộc cần thêm đĩa nữa,
Thì hai đĩa cộc cũng như nhau.
Vì thế nên ta phải nhịn người,
Dù ai mắng chửi cũng vui tươi.
Dù ai cố tình toan gây sự,
Vững dạ yên vui nở nụ cười.”*

Đó là nghệ thuật để hạ nhiệt cảm xúc bất an do lòng sân đang không chế. Chúng ta biết rõ con người không phải là tác nhân, học thuyết vô ngã không cho phép chúng ta nhận diện như thế, mà phải thấy rõ nhận thức của lòng tham sân si thể hiện qua các hành động là kẻ thù của nhân loại nói chung. Như vậy thay vì ghét bỏ, phản kháng, chống đối thì chúng ta phải cố gắng giúp người kia hạ nhiệt lòng sân, từ đó quay về đường chân chính. Đó mới là cách cứu giúp người mình thương ra khỏi con đường sai lầm. Do đó người vợ khôn ngoan trong tình huống này có thể kiểm soát được tình thế, biến lửa nóng bức trở thành nước thanh lương.

Hỗ trợ thay đổi cá tính

Sau khi đã hạ nhiệt được cơn nóng giận của người chồng thì người vợ phải biết tư vấn, bao gồm lắng nghe lý do tại sao chồng mình lại hành động như vậy, sau đó tâm sự giải bày. Qua tâm sự, người chồng có thể nhận ra vợ chính là người lo lắng, thương mình nhiều nhất. Tuy nhiên, thực tế nhiều người vợ lại không hiểu và cư xử như tâm hạnh bồ tát để tháo gỡ tình huống đổ nát trở thành lành lặn.

Nhu cầu trợ giúp

Nếu hai việc là nỗ lực nhường nhịn và tư vấn hỗ trợ không thành công thì không còn cách nào khác, nạn nhân cần sáng suốt để có thái độ cầu viện trợ. Rất nhiều người hiểu sai rằng bạo hành gia đình chỉ là vấn đề nội bộ, do đó nên đóng cửa nhà mà dạy nhau. Đóng cửa nhà thì làm sao dạy?! Cần phải có tác động của xã hội thì bạo hành mới có thể chấm dứt. Một số chị em nữ còn hiểu sai rằng việc cầu viện hàng xóm và người thân can thiệp chứng tỏ mình bất lực trong việc duy trì hạnh phúc và tình cảm của chồng, đó là nỗi xấu hổ lớn nhất của chị em. Từ quan niệm sai lầm ấy mà họ ngậm bồ hòn làm ngọt, cắn

răng chịu đựng. Càng chịu đựng, người chồng càng có cơ hội lần tới. Vì thế trước nhất, những nạn nhân nên nhờ gia đình phía tác nhân gây nạn bạo hành như cha, mẹ, anh, chị, em; sau đó nhờ hàng xóm, hội phụ nữ, hoặc thậm chí là công an.

Tuy nhiên, nỗ lực của chính tác nhân gây bạo hành gia đình mới được xem là yếu tố quan trọng nhất. Chúng ta cần phát triển những trung tâm dành cho người có thói quen bạo lực có cơ hội quay đầu.

Đối với người thực hiện bạo lực bằng hành động thì phải bị phạt làm các công tác từ thiện chăm sóc người già, bệnh, xấu xí. Trong lúc chăm sóc từ vệ sinh cá nhân đến diu dắt người già, người có hành vi bạo lực sẽ khởi ý niệm so sánh rằng vợ mình đẹp hơn nhiều, đáng nâng niu hơn nhiều, để rồi từ đó tự thay đổi cá tính của bản thân. Luật pháp cần nghiêm minh buộc các tác nhân bạo hành đi cải tạo theo cách đó trong ba đến sáu tháng để sau khi quay về, họ thay đổi cách nhìn nhận vợ của mình.

Đối với những người có bạo hành ngôn ngữ, tức là chửi mắng, nhục mạ, cần cải tạo họ bằng cách buộc làm bồi bản. Khi làm bồi bản, những lời nói bậy trước đây sẽ không còn được dùng đến mà thay vào đó là những lời chào hỏi, mời mọc một cách lịch sự với khách hàng. Về nhà được vợ lo lắng ở mọi phương diện thì không lý gì chúng ta phải đối xử với vợ như đã từng.

Đối với những người chồng bạo hành về tình dục, tức là cưỡng ép quan hệ trong khi vợ đang mệt hoặc không muốn. Biện pháp hữu hiệu nhất là đưa vào chùa tu một thời gian. Trong chùa họ được học hỏi, bắt chước các thầy tu kim hãm dục vọng và thấy rõ mình có được những hạnh phúc cao thượng hơn. Tu một thời gian, về nhà sẽ không đòi hỏi quá

nhiều mà ngược lại còn học nghệ thuật sống dưỡng tinh khí thần để được thọ và có sức khỏe phục vụ xã hội.

Đối với nạn bạo hành mang tính phong tỏa về kinh tế thì người đó nên buộc đi làm công quả một thời gian, tức là làm việc mà không được nhận lương, để nở rộng tâm mình phụng sự người khác. Dĩ nhiên điều này rất khó làm, nhưng ai quyết tâm thì sẽ thành công trong việc chuyển hóa tâm keo kiệt của mình. Nhiều đấng mày râu có thái độ phong tỏa kinh tế, sợ vợ có tiền đi giao lưu với người khác, vì vậy họ rất chi li tính toán khi đưa tiền cho vợ chi tiêu việc gì đó. *Kinh Thiện Sinh* nói, chăm sóc vợ, làm vợ vui và hạnh phúc đồng nghĩa việc mang hạnh phúc đến cho bản thân. Chúng ta phải thực tập tính cách rộng lượng, nếu vợ là người trắng hoa thì có giữ thế nào cũng mất. Tính bao dung rộng lượng đem đến bình an cho bản thân mà vợ mình cũng được an vui hạnh phúc, gia đình được vững bền.

Sau những nỗ lực cá nhân thì nỗ lực xã hội cũng cần lưu tâm. Chúng ta cần phát triển những trung tâm lánh nạn để nạn nhân của bạo hành gia đình cảm thấy bình an khi tạm trú. Dĩ nhiên công việc phục hồi bệnh trầm cảm của nạn nhân trong thời gian ở trung tâm rất quan trọng, nhưng sau khi phục hồi thì công tác hòa giải lại hiếm khi được để ý. Sau đó nếu cần thiết mới tính đến chuyện ly hôn. “*Giang sơn dễ đổi, bản tính khó dời*”, phần lớn trách nhiệm của các trung tâm giúp đỡ nạn nhân chỉ chú trọng đến công tác phục hồi sức khỏe tâm sinh lý chứ không màng nhiều về việc tư vấn phục hồi hạnh phúc gia đình và hàn gắn tình cảm vì nghĩ rằng hàn gắn và nối kết chưa chắc đảm bảo hạnh phúc. Các nỗ lực hòa giải của các hội cứu trợ và cơ quan thẩm quyền phải biết phối hợp chặt chẽ bao gồm những lời khuyên, phân tích đúng sai kể cả các hình phạt thì nhiều người nam mới có thể hồi

đầu. Trên thực tế, phần lớn người nam thường cho rằng mình đúng, mình có quyền mắng và đánh đập vợ vì mình là người lãnh đạo trong gia đình.

Trừng phạt bạo hành gia đình

Thứ nhất, Luật Hôn nhân gia đình của Việt Nam năm 2000, Điều 107 quy định tóm lược như sau: *“Người vi phạm các điều kiện kết hôn: Hành hạ, ngược đãi; xúc phạm danh dự, nhân phẩm của chồng, vợ hoặc con và các thành viên khác trong gia đình thì tùy theo tính chất mức độ vi phạm mà bị xử phạt hành chính hay bị truy cứu trách nhiệm hình sự trước pháp luật. Nếu gây thiệt hại nặng thì phải bồi thường”*. Rõ ràng Điều 107 này có một sơ hở là không đề cập chi tiết mức án như thế nào, dẫn đến sự tùy nghi trong công việc giải quyết các tình huống vi phạm. Điều này làm cho nhiều người không coi trọng và để ý đến luật. Có trường hợp người chồng hành hạ đánh đập vợ mà chỉ bị cảnh cáo, phạt qua loa với mức phạt năm bảy chục nghìn. Do vậy, chúng tôi nghĩ điều luật này cần phải được mở rộng chi tiết hơn với các hình phạt thích đáng đến từng hành vi vi phạm bạo hành gia đình.

Thứ hai là Luật Hình sự xuất bản năm 1999, Điều 151 quy định như sau: *“Người ngược đãi hoặc hành hạ ông, bà, cha mẹ, vợ chồng, con cháu, hoặc người có công nuôi dưỡng mình gây hậu quả nghiêm trọng thì bị phạt cảnh cáo, cải tạo không giam giữ đến ba năm hoặc phạt tù từ ba tháng đến ba năm”*. Ở đây, chúng ta thấy khung hình phạt có phần chi tiết hơn và điều này dĩ nhiên có tác dụng trong việc răn đe và làm giảm thiểu nạn bạo hành gia đình.

Đó là những hỗ trợ từ luật pháp mà chúng ta thấy có những giá trị rất nhất định. Theo chúng tôi, muốn nạn bạo hành gia đình giảm thiểu một cách tối đa thì quan trọng nhất

là các tác nhân bạo hành phải nhận thức rõ đó là những hành vi vi phạm luật pháp, vi phạm nhân quyền, chà đạp nhân phẩm để từ đó có quyết tâm thay đổi đích đáng. Bản thân họ phải nhập cuộc trong nỗ lực tháo gỡ nạn bạo lực gia đình nói chung, còn nếu chỉ có chị em phụ nữ xoay sở thì không giải quyết triệt để vấn đề. Thái độ nhường nhịn không phải là giải pháp, nó chỉ có tác dụng làm giảm hậu quả mà thôi. Vì vậy tu tập chuyển hóa tâm và xóa bỏ lòng tham, lòng sân, lòng si thì nạn bạo lực sẽ bị phá bỏ, mặc dù từ tám đến chín phần của nạn bạo lực gia đình đều do lòng sân và lòng si, chỉ có một hai phần là do ngoại tình ghen tuông, tức là lòng tham dẫn đến đổ nát hạnh phúc. Do đó chuyển hóa tham, sân, si theo khuynh hướng của Phật giáo là một trong những phương thức rất hữu hiệu trong khi các trung tâm và cơ quan chưa quan tâm đúng mức.

Nhân đây, nếu quý vị làm việc trong các trung tâm, hội chị em phụ nữ hoặc trong các cơ quan có liên quan tổ phổ phường xã thì cũng nên đề nghị những giải pháp cho nạn bạo hành mang tính cách chuyển hóa tâm thức. Chuyển hóa tâm thức là buộc những tác nhân bạo hành phải dần thân trong công việc giải quyết vấn đề. Chúng tôi tin chắc nó sẽ có kết quả rất thích đáng.

SÁCH CÙNG TÁC GIẢ

I. KINH TỤNG (Phiên dịch và biên tập)

1. Thích Nhật Từ biên soạn, *Kinh Tụng Hằng Ngày*. TP.HCM: NXB Tôn Giáo, 2005, tr. xxxii + 992.
2. Thích Nhật Từ soạn dịch, *Nghi Thức Tụng Niệm*. TP.HCM: NXB Phương Đông, 2011, tr. xx + 390.
3. Thích Nhật Từ soạn dịch, *Kinh Địa Tạng*. TP.HCM: NXB Tôn Giáo, 2008, tr. 154.
4. Thích Nhật Từ biên tập, *Kinh Lời Dạy Cuối Cùng Của Đức Phật*. TP.HCM: NXB Tôn Giáo, 2009, tr. 62.
5. Thích Nhật Từ biên tập, *Nghi Thức Thập Chú*. TP.HCM: NXB Tôn Giáo, 2010, tr. 30.
6. Thích Nhật Từ biên tập., *Kinh Vu Lan Báo Hiếu*, Thích Tuệ Đăng dịch. Sài Gòn: NXB Tôn Giáo, 2006, tr. xvii + 62.
7. Thích Nhật Từ biên soạn, *Nghi Thức Phật Đản*. TP.HCM: NXB Tôn Giáo, 2006, tr. 48.
8. Thích Nhật Từ soạn dịch, *Nghi Thức Sám Hối*. TP.HCM: NXB Tôn Giáo, 2005, tr. 52.
9. Thích Nhật Từ soạn dịch, *Kinh Phổ Môn*. TP.HCM: NXB Tôn Giáo, 2005, tr. 32.
10. Thích Nhật Từ soạn dịch, *Kinh Dược Sư*. TP.HCM: NXB Tôn Giáo, 2005, tr. 36.
11. Thích Nhật Từ soạn dịch, *Kinh A Di Đà*. TP.HCM: NXB Tôn Giáo, 2005, tr. 34.

12. Thích Nhật Từ biên tập, *Kinh Từ Tâm và Phước Đức*. TP.HCM: NXB Tôn Giáo, 2009, tr. 42.

13. Thích Nhật Từ biên soạn, *Nghi Thức Lễ Xuất Gia*. TP.HCM: NXB Tổng Hợp, 2010, tr. 20.

14. Thích Nhật Từ soạn dịch, *Nghi Thức Lễ Thành Hôn*. TP.HCM: NXB Tổng Hợp, 2010, tr. 20.

15. Thích Nhật Từ soạn dịch, *Nghi Thức Quy Y Tam Bảo*. TP.HCM: NXB Phương Đông, 2011, tr. 28.

16. Thích Nhật Từ soạn dịch, *Nghi Thức Phóng Sanh*. TP.HCM: NXB Phương Đông, 2011, tr. 10.

17. Thích Nhật Từ soạn dịch, *Nghi Thức Chúc Tết Nguyên Đán*. TP.HCM: NXB Phương Đông, 2011, tr. 24.

18. Thích Nhật Từ soạn dịch, *Nghi Thức An Vị Phật*. TP.HCM: NXB Phương Đông, 2011, tr. 19.

19. Thích Nhật Từ biên soạn, *Nghi Thức Hô Chuông*. TP.HCM: NXB Phương Đông, 2011, tr. 22.

II. SÁCH ỨNG DỤNG

1. Thích Nhật Từ, *Thế Giới Cực Lạc*. TP.HCM: NXB Văn Hóa Sài Gòn, 2010, tr. 142.

2. Thích Nhật Từ, *Chết Đi về Đâu*. TP.HCM: NXB Văn Hóa Sài Gòn, 2010, tr. 126.

3. Thích Nhật Từ, *Cẩm Nang Viết Khảo Luận Luận Văn & Luận Án*. TP.HCM: NXB TP. Hồ Chí Minh. 2003, tr. 200.

4. Thích Nhật Từ dịch và chú giải, *Tìm Hiểu Kinh Bốn Mươi Hai Chương*. TP.HCM: NXB Thời Đại, 2010, tr. 499.

5. Thích Nhật Từ, *Phương Trừu Thông Dụng*. TP.HCM: NXB Phương Đông. 2010, tr. 87.

6. Thích Nhật Từ, *Chuyển Hoá Cảm Xúc*. TP.HCM: NXB Thời Đại, 2010, tr. 112.

7. Thích Nhật Từ, *Hiếu Thương và Tuỳ Hỷ*. TP.HCM: NXB Thời Đại, 2010, tr. 174.

8. Thích Nhật Từ, *Khủng Hoảng Tài Chánh Toàn Cầu qua Cái Nhìn Phật Giáo*. TP.HCM: NXB Hải Phòng, 2009, tr. 152.

9. Thích Nhật Từ, *Không Có Kẻ Thù*. TP.HCM: NXB Thời Đại, 2010, tr. 121.

10. Thích Nhật Từ, *Chuyển Hóa Sân Hận*. TP.HCM: NXB Phương Đông, 2010, tr. 180.

11. Thích Nhật Từ, *Đối Diện Cái Chết*. TP.HCM: NXB Thời Đại, 2010, tr. 169.

12. Thích Nhật Từ, *Quay Đầu Là Bờ*. TP.HCM: NXB Phương Đông, 2010, tr. 202.

13. Thích Nhật Từ, *Hạnh Phúc Giữa Đời Thường*. TP.HCM: NXB Phương Đông, 2010, tr. vi + 194.

14. Thích Nhật Từ, *Con Đường An Vui*. TP.HCM: NXB Phương Đông, 2010, tr. 168.

15. Thích Nhật Từ, *Hạnh Phúc trong Tâm Tay*. TP.HCM: NXB Phương Đông, 2010, tr. 149.

16. Thích Nhật Từ, *Đôi Dép Triết Lý về Hạnh Phúc Hôn Nhân*. TP.HCM: NXB Phương Đông, 2010, tr. 178.

17. Thích Nhật Từ, *Phật Giáo và Thời Đại*. TP.HCM: NXB Phương Đông, 2011, tr. 171.

18. Thích Nhật Từ, *Hạnh Phúc Tuổi Già*. TP.HCM: NXB Phương Đông, 2011, tr. 130.

19. Thích Nhật Từ, *Sống Vui Sống Khỏe*. TP.HCM: NXB Phương Đông, 2012, tr. 124.

20. Thích Nhật Từ, *10 Điều Tâm Niệm*. TP.HCM: NXB Hồng Đức, 2012, tr. 128.

21. Thích Nhật Từ, *14 Điều Phật Dạy*. TP.HCM: NXB Hồng Đức, 2012, tr. 117.

22. Thích Nhật Từ, *Con Đường Chuyển Hóa*. TP.HCM: NXB Hồng Đức, 2012, tr. 208.

23. Thích Nhật Từ, *Tám Điều Giác Ngộ*. TP.HCM: NXB Hồng Đức, 2012, tr. 194.

24. Thích Nhật Từ, *Tinh Hoa Trí Tuệ*. TP.HCM: NXB Hồng Đức, 2012, tr. 266.

25. Thích Nhật Từ., *Để Gió Cuốn Đi*. Sài Gòn: NXB Hồng Đức, 2012, tr. 94.

26. Thích Nhật Từ, *Đừng Vì Tiền Phụ Nghĩa, Quên Tình*. TP.HCM: NXB Hồng Đức, 2012, tr. 106.

27. Thích Nhật Từ, *Gia đình, xã hội và tâm linh*. TP.HCM: NXB Hồng Đức, 2012, tr. 172.

28. Thích Nhật Từ, *Chùa Ấn Quang: Danh Thắng và Di Tích Lịch Sử*. TP.HCM: NXB Phương Đông, 2012, tr. 60.

29. Thích Nhật Từ, *100 Điều Đạo Đức tại Gia và Nghi Thức Quy Y Tam Bảo*. TP.HCM: NXB Phương Đông, 2012, tr. 84.

và các tác phẩm khác v.v...

III. SÁCH TIẾNG ANH (ENGLISH BOOKS BY THE SAME AUTHOR)

1. Thich Nhat Tu, *Inner Freedom*. The Oriental Press, TP. HCM, 2011.

2. Thich Nhat Tu, *Buddhist Soteriological Ethics A Study of the Buddha's Central Teachings: Four Noble Truths*. The Oriental Press, TP. HCM, 2011.

3. Thich Nhat Tu & Vo Van Tuong, *Sacred Buddhist Places in India and Nepal in the Footsteps of the Buddha (Phật tích Ấn Độ & Nepal hành trình theo dấu chân Phật)*. Culture & Information Press, Ha Noi, 2008.

4. Le Manh That & Thich Nhat Tu, (Ed.) *Family Problems and Buddhist Response (Các vấn nạn gia đình và giải pháp của Phật giáo)*. Culture & Information Press, Ha Noi, 2008.

5. Le Manh That & Thich Nhat Tu, (Ed.) *Care for Environment - Buddhist Response to Climate Change (Chăm sóc môi trường – Giải pháp của Phật giáo về sự thay đổi khí hậu)*. Culture & Information Press, Ha Noi, 2008.

6. Le Manh That & Thich Nhat Tu, (Ed.) *War, Conflict and Healing: A Buddhist Perspective (Quan điểm Phật giáo về chiến tranh, xung đột và trị liệu)*. The Religion Publisher, Ha Noi, 2008.