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

Ứng dụng lời Phật dạy trong đời sống hôn nhân

ISSN: 2734-9195 09:40 01/12/2024

Thông qua lời Phật dạy, với những giá trị về từ bi, trí tuệ và chân thật, mang đến những bài học quý giá giúp các cặp vợ chồng nhìn nhận, đối diện và vượt qua khó khăn trong hôn nhân một cách dễ dàng hơn.

Hôn nhân không chỉ là sự gắn kết giữa hai con người, mà còn là hành trình dài vun đắp tình yêu, sự hiểu biết và trách nhiệm của hai người để tạo nên một ngôi nhà, một tổ ấm. Tuy nhiên trong cuộc sống hiện đại, áp lực công việc, mâu thuẫn quan điểm cá nhân hay những kỳ vọng không thực tế dễ dẫn đến sự rạn nứt trong quan hệ vợ chồng.

Trước những thử thách đó, giáo lý đạo Phật mang lại một góc nhìn sâu sắc và thực tế, giúp các cặp đôi khéo léo xây dựng mối quan hệ hài hòa, bền vững.

Phật giáo không xem hôn nhân là một sự ràng buộc, mà là một sự lựa chọn tự nguyện dựa trên sự hiểu biết, trách nhiệm và yêu thương giữa hai người.

Hôn nhân là cơ hội để mỗi người thực hành đạo đức, học cách sống vị tha, từ bi và hòa hợp. Hôn nhân không chỉ là sự kết nối về mặt tình cảm mà còn là một phương tiện giúp mỗi cá nhân hoàn thiện bản thân thông qua các giá trị đạo đức như nhẫn nhịn, trung thực, và trách nhiệm.



Ảnh sưu tầm

1. Thực hành từ bi và thấu hiểu

Đạo Phật có câu: "*Từ bi là nguồn cội, là trái tim của Phật giáo*". Quay trở về cuộc sống thực tại, trên cuộc đời này thứ con người ta truy cầu nhiều nhất có lẽ chính là "*hạnh phúc*". Mà chất liệu để làm nên hạnh phúc chính là từ bi.

Trong hôn nhân, lòng từ bi giúp ta mở rộng tấm lòng, thấu hiểu và chia sẻ cùng người bạn đời. Khi ta biết đặt mình vào vị trí của người kia, ta dễ thông cảm và giảm thiểu mâu thuẫn.

"*Nhà là nơi bão dừng sau cánh cửa*", vậy nếu như nhà lại không phải nơi bão dừng, mà là nơi để trút những áp lực, những gánh nặng, mệt mỏi sau mỗi ngày làm việc thì ngôi nhà đó lại chính là địa ngục trần gian. Thực hành tâm từ bi sẽ giúp chúng ta giải quyết được rất nhiều khúc mắc trong cuộc sống, khi đã có lòng bao dung ta nhìn mọi thứ, mọi chuyện nhẹ nhàng hơn rất nhiều.

Tập lắng nghe nhiều hơn nói, mỗi người đều cần được chia sẻ và mong có người lắng nghe những khi không vui, gặp khó khăn, trắc trở. Việc dành thời gian cho người bạn đời, chăm sóc không chỉ đời sống vật chất mà cả đời sống tinh thần cũng quan trọng không kém.

Một người sẽ chỉ mở lòng khi cảm thấy được thấu hiểu, được tôn trọng cảm xúc, được an ủi. Từ đó cũng sẽ gia tăng sự gắn kết, làm cầu nối giúp đời sống tinh thần giữa hai người xích lại gần hơn khi có sự thấu hiểu sâu sắc.

Để có sự thấu hiểu sâu sắc, phải có sự hiện diện của lòng từ bi, phải có chất liệu đó trong ta thì ta mới yêu thương được tất cả, cả những điều bất như ý, những điều mình không hài lòng từ người kia, hay cả những sự buồn bực mà người đó mang lại.

Chỉ có từ bi, bao dung mới hoá giải được những mâu thuẫn, những thói quen chưa tốt đẹp hay những thứ gây nên phiền muộn giữa hai người trong đời sống hôn nhân.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh nói rất nhiều về lòng từ bi. Ngài cho rằng từ bi phải bắt đầu từ chính mình: "*Hãy đối xử với chính mình bằng sự tử tế, hãy ôm ấp nỗi đau của chính mình như một người mẹ ôm đứa con thơ. Khi bạn tự chữa lành, bạn sẽ có khả năng chữa lành cho người khác*". Khi mỗi người có sự từ bi đối với chính mình thì sẽ lan toả được tới người khác: "*Khi bạn nói hoặc làm điều gì đó với lòng từ bi, năng lượng của bạn sẽ lan tỏa và chạm đến trái tim của người khác. Khi bạn hiểu nỗi đau của một người, khả năng giúp người đó giảm bớt khổ đau sẽ trở nên tự nhiên*". Cuối cùng Ngài khẳng định: "*Không có con đường dẫn đến hòa bình, hòa bình chính là con đường. Lòng từ bi chính là con đường đó.*"



Ảnh minh hoạ (sưu tầm)

Cách nuôi dưỡng lòng từ bi thông qua thiền định.

2. Thực hành chính niệm trong giao tiếp

"*Chính niệm là chìa khóa của lòng từ bi, bởi nó cho phép chúng ta nhận ra sự khổ đau, không chỉ ở người khác mà còn ở chính mình.*" (TS.Thích Nhất Hạnh). Chính niệm trong đạo Phật chỉ ra khả năng nhận biết rõ ràng và tỉnh thức về thực tại mà không bị chi phối bởi quá khứ hay lo lắng về tương lai. Chính niệm dạy chúng ta sống trong giây phút hiện tại, quan sát mọi sự vật, sự việc như chúng đang là, mà không bị dính mắc hay phán xét. Có câu nói rằng: "*Chính*

niệm là cách sống ý thức, nơi tâm hồn tỉnh thức và hòa hợp với thân, cảm giác và môi trường xung quanh."

Ví dụ: khi ăn, người thực hành chính niệm sẽ ý thức về hương vị, kết cấu và quá trình nhai thức ăn, thay vì để tâm trí trôi lạc sang những suy nghĩ khác. Khi lái xe, người điều khiển phương tiện nhận biết và tập trung vào *"Tôi đang lái xe"* chứ không để đầu óc suy nghĩ vẩn vơ sang những chuyện khác. Khi nấu cơm cũng vậy, nhận biết rằng mình đang nấu cơm và nêm nếm hương vị sao cho thật ngon thật vừa miệng, không làm việc khác hay không nghĩ lung tung tán loạn.

Thực hành chính niệm giúp chúng ta nhận diện các nguyên nhân dẫn đến cảm xúc hoặc hành động tiêu cực, tích cực của mình, các suy nghĩ và hành vi của chúng ta ảnh hưởng đến khổ đau hay hạnh phúc. Chính niệm chỉ ra mối liên kết giữa nhân duyên, nghiệp quả giúp người tu tập giảm thiểu những hành động thiếu sáng suốt, đưa ra những quyết định vội vàng, sai lầm. Chính niệm giúp người tu tập tỉnh thức trước các cảm xúc, suy nghĩ lệch lạc và hoàn cảnh xung quanh. Thay vì phản ứng một cách bốc đồng, người thực hành chính niệm bình tĩnh quan sát và đáp ứng với sự sáng suốt, từ đó duy trì sự bình ổn nội tâm để sống trong hiện tại, nhận biết được những gì đang xảy ra xung quanh ở thời khắc hiện tại.

Khi giao tiếp với người bạn đời, chúng ta thực hành chính niệm bằng cách tập trung lắng nghe, không ngắt lời, không đánh giá hay phán xét, cũng không ngay lập tức phản kháng nếu điều đó trái ý mình. Cần từ tốn lắng nghe bằng tâm trí cởi mở, sẵn sàng đón nhận những điều mình chưa biết, chưa thấy hợp lý vì biết đâu mình chưa trải qua, chưa có kinh nghiệm, chưa có đủ trình độ kiến thức để hiểu và phân tích thấu đáo.

Gốc rễ của mâu thuẫn, xa cách là sự thiếu hiểu biết thấu đáo và giao tiếp không hiệu quả, giống như câu nói "*Sự chấp trước là nguồn gốc của khổ đau*". Trong đời sống hôn nhân, việc lắng nghe một cách chân thành và thấu hiểu cảm xúc, suy nghĩ của đối phương là rất quan trọng. Học cách sử dụng lời nói chân thật nhưng khéo léo, tránh phán xét hay chỉ trích sẽ giúp duy trì sự hòa hợp. Rèn luyện được chính niệm giúp chúng ta biết lắng nghe sâu trong giao tiếp, trân trọng từng khoảnh khắc.

Khi đã có được sự điềm tĩnh lắng nghe hết câu chuyện, quan điểm, ý kiến của người kia, cũng chính là thực tập đức tính nhẫn nại, nhẫn nhịn, buông xả trong đạo Phật. Cuộc sống hôn nhân không phải lúc nào cũng là cơm lành, canh ngọt, hai con người kết hợp lại sẽ có những bất đồng, những quan điểm tư tưởng khác nhau. Thay vì cố gắng làm thay đổi đối phương thì hãy học cách buông xả qua

việc thực hành nhẫn nhịn để giảm không khí căng thẳng và duy trì hoà khí, chấp nhận sự không hài hoà giữa hai con người để giải quyết vấn đề êm đẹp nhất.

Trong kinh Tăng Chi Bộ I (chương 4), đức Phật dạy: "*Này các gia chủ, có bốn hạng người sống chung: Một là, người đàn ông thấp hèn sống chung với người phụ nữ thấp hèn. Hai là, người đàn ông thấp hèn sống chung với người phụ nữ cao thượng. Ba là, người đàn ông cao thượng sống chung với người phụ nữ thấp hèn. Bốn là, người đàn ông cao thượng sống chung với người phụ nữ cao thượng*". Sau đó đức Phật giảng về sự khác biệt về sự thấp hèn và sự cao thượng, rằng đó chính là sự khác biệt về hành vi và tâm lý đạo đức. Đức Phật kết luận, hạng người sống chung thứ tư, tương đồng phẩm chất tâm lý cao thượng là: "*Đời sống nhiều hạnh phúc, chờ đợi hai người ấy*".

Như vậy, mỗi người trong hôn nhân cần có trách nhiệm với vai trò của mình: người chồng phải chu đáo, tôn trọng và che chở, người vợ cần yêu thương, khéo léo và biết duy trì sự hòa thuận trong gia đình. Việc thực hành chính niệm trong từng hành động, lời nói, và suy nghĩ giúp mỗi người nhận thức rõ vai trò của mình. Hôn nhân như một môi trường để rèn luyện tâm tính và thực hành giáo lý đạo Phật. Những khó khăn trong hôn nhân có thể trở thành cơ hội để mỗi người học cách buông bỏ chấp trước, phát triển tâm từ bi, và trưởng thành hơn trong hành trình giác ngộ.

3. Giá trị đạo Phật mang lại trong hôn nhân khi những giáo lý được áp dụng

Khi thực hành giáo lý Phật giáo, các cặp vợ chồng có thể duy trì mối quan hệ hài hòa, bền vững, cùng nhau vượt qua được những thử thách trong đời sống. Gia đình trở thành nơi tràn ngập sự an lạc, yêu thương và thấu hiểu. Không chỉ vậy, việc thực hành đạo trong hôn nhân còn truyền cảm hứng cho con cái, tạo nên một thế hệ sống có trách nhiệm, biết yêu thương và sẻ chia, những đứa trẻ học từ chính cha mẹ của chúng.

Sự hoà hợp giữa hai người là rất quan trọng. Thực hành giáo lý Phật giáo giúp vợ chồng tìm thấy sự bình an ngay trong đời sống hôn nhân, vượt qua những căng thẳng thường nhật. Khi tình yêu được xây dựng trên nền tảng của sự hiểu biết và từ bi, hôn nhân sẽ trở nên bền chặt hơn trước thử thách thời gian. Qua đó tạo nên một môi trường tốt đẹp để nuôi dạy con cái, truyền cho thế hệ sau những giá trị đạo đức và lòng yêu thương.

Thực hành Phật pháp trong đời sống hôn nhân không chỉ là cách nuôi dưỡng tình yêu, mà còn là con đường để mỗi người học cách buông xả, trưởng thành,

đạt được thanh thản thực sự trong tâm hồn để xây dựng hạnh phúc gia đình.

Tác giả: **Liên Tịnh**