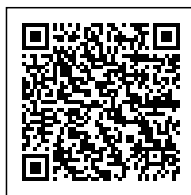


## THỰC HÀNH NGŨ GIỚI - HÓA GIẢI BẠO LỰC, XÂY DỰNG HẠNH PHÚC GIA ĐÌNH



Tác giả: **Thích Chúc Tâm**

*Tịnh thất Liên Trì, ấp 3b, xã Bình Hưng huyện Bình Chánh, Tp.HCM*

Các vụ bạo lực gia đình liên tiếp xảy ra, các vụ án có chiều hướng gia tăng cả số lượng và tính chất nguy hiểm được đăng tải trên các phương tiện thông tin đại chúng, làm cho quần chúng nhân dân lo lắng, bất an. Không phải từ trước đến nay không có bạo lực trong gia đình mà hiện nay do sự phát triển mạnh mẽ của công nghệ nghe nhìn trong thời đại 4.0 nên sự truyền tải một cách nhanh chóng và khó kiểm soát được. Lo lắng hơn là những hình ảnh bạo lực gia đình xuất hiện trong cả môi trường học đường.

Bạo lực gia đình là gì? Theo khoản 2 Điều 1 Luật phòng, chống bạo lực gia đình 2007, bạo lực

gia đình là hành vi cố ý của thành viên gia đình gây tổn hại hoặc có khả năng gây tổn hại về thể chất, tinh thần, kinh tế đối với thành viên khác trong gia đình.

Bạo lực gia đình không chỉ có mỗi ở Việt Nam, mà nó còn xuất hiện ở khắp các nước trên thế giới, và những con số thống kê cho ta kết quả vô cùng đau lòng.

Có thể nói, các hành vi bạo lực trong gia đình từ bạo lực thể chất, kinh tế, tinh thần và cả bạo lực tình dục đưa tới các hệ lụy vô cùng tệ hại ở cả hiện tại và cả trong tương lai, gây hậu quả là gia đình tan vỡ, tạo gánh nặng thêm cho xã hội.

Để có thể chấm dứt được tình trạng bạo lực gia đình thì trước tiên chúng ta cần phải biết được căn nguyên gốc rễ các hành vi bạo lực này xuất phát từ đâu.

### **Nguyên nhân dẫn đến bạo lực gia đình**

Có thể xác quyết ngay rằng, hành vi bạo lực gia đình xuất hiện là do tâm sân của chúng ta gây ra. Đây có thể xem là nguyên nhân chính đưa đến hành vi bạo lực trong gia đình. Theo quan điểm của Phật giáo thì: *“Tâm dẫn đầu các Pháp. Tâm là chủ, tạo tác. Nếu nói hay hành động, Với tâm niệm bất tịnh, Khổ não liền theo sau, Như xe theo bò vậy.”*

Theo điều tra của Ủy ban Các vấn đề xã hội của Quốc hội, những gia đình xảy ra bạo lực thường thuộc tầng lớp thấp, kinh tế khó khăn, một trong hai vợ chồng bị nghiện rượu, nghiện chất hoặc bị rối loạn tâm thần.

Về vấn đề nghiên cứu bạo lực gia đình, có nhiều nhà nghiên cứu về đề tài này, như Thích Tâm Ý qua bài viết đăng Tạp chí Nghiên cứu Phật học hay tác giả Nguyễn Thảo đăng trên trang tâm lý trị liệu NHC cũng đã đưa ra quan điểm của mình. Qua cách nhìn nhận của một tu sĩ Phật giáo và một nhà tâm lý học xã hội chúng ta có thể thấy được có những nét tương đồng trong nguyên nhân đưa đến các hành vi bạo lực gia đình đó là khó khăn về kinh tế; nghiện bia rượu, chất gây nghiện, và tư tưởng bất bình đẳng giới. Dù đứng ở góc nhìn của tôn giáo hay góc nhìn của một nhà tâm lý học thì chính yếu những nguyên nhân này đưa đến các hành vi bạo lực trong gia đình.



## **Nghiện bia rượu và các chất gây nghiện**

Nghiện bia rượu và các chất gây nghiện, đa phần những gia đình xảy ra bạo lực đều có chồng/vợ nghiện rượu bia hoặc chất kích thích. Ma túy và rượu bia ảnh hưởng nhiều đến sức khỏe tâm thần, làm mất đi sự tỉnh táo và minh mẫn. Thậm chí, nhiều người bị hoang tưởng do sử dụng bia rượu và chất kích thích, từ đó xuất hiện các hành vi bạo lực thể chất, tinh thần đối với những thành viên khác trong gia đình.

Trong một nghiên cứu mới đây ghi nhận, gần 70% người trả lời đã phải chịu một/một số tác hại từ người uống rượu, bia xung quanh mình (bạn bè, người quen, đồng nghiệp, người lạ và đặc biệt là người thân trong gia đình); 21% cha mẹ/người chăm sóc chính cho biết trẻ em trong gia đình đã chịu tác hại từ việc sử dụng rượu bia của người xung quanh và 14% gia đình có trẻ đã chịu ít nhất một trong năm tác hại liên quan gồm bị người uống rượu bia đánh đập, phải chứng kiến bạo lực nghiêm trọng liên quan đến rượu, bia trong gia đình, bị bỏ mặc, thiếu sự chăm sóc bảo vệ của người lớn, gia đình không còn tiền để chi cho các nhu cầu thiết yếu cho trẻ do thành viên hộ gia đình sử dụng rượu bia gây ra.

## **Khó khăn về kinh tế**

Có ba yếu tố để xây dựng một gia đình hạnh phúc đó là quan điểm sống, kinh tế và tình dục. Tuy kinh tế là vấn đề bên ngoài nhưng nó tác động hầu hết đến mọi đời sống sinh hoạt trong gia đình, từ các việc đơn giản đến các vấn đề phức tạp đều có sự can dự của kinh tế. Nếu nguồn kinh tế không có hay là quá ít để duy trì sự sinh hoạt trong gia đình cũng là nguyên nhân đưa đến các hành vi bạo lực trong gia đình.

Người xưa có nói, đàn ông xây nhà đàn bà xây tổ ấm, ngụ ý nói rằng việc xây dựng nhà cửa tốt đẹp giàu sang hay không là ở nơi người chồng, điều này đồng ý với việc người chồng phải

lao mình ra xã hội để có thể tìm nguồn kinh tế về chăm sóc gia đình, thế nhưng đâu phải lao mình ra là được, biết bao khó khan chồng chất, kinh tế lao đao làm ăn thất bại, tài sản hao hụt, chưa kể đến việc phá sản dẫn đến nghèo nàn, thiếu thốn.

### **Tư tưởng bất bình đẳng giới**

Đây là một hiện tượng rất phổ biến trên thế giới, nhất là đối với các nước phương Đông, chịu sự chi phối bởi hệ tư tưởng phong kiến trọng nam khinh nữ. Người ta cho rằng mọi việc trong gia đình đều do người nam quyết định và phụ nữ chỉ được phục tùng theo điều đó, mọi ý kiến đều không có giá trị, người vợ trong gia đình chỉ có nhiệm vụ nghe và thực hiện điều đó. Họ bị chà đạp lên nhân phẩm, bị đánh cắp đi quyền tự do bình đẳng.

Tại Việt Nam, bị ảnh hưởng mạnh mẽ bởi tư tưởng phong kiến và hệ tư tưởng nho giáo bên cạnh những mặt tích cực cũng có những điều không còn phù hợp trong xã hội hiện đại. Tư tưởng “*trọng nam khinh nữ*” đã ăn sâu, bén rễ vào đời sống nhiều thế hệ khiến cho khoảng cách giới vẫn còn tồn tại trong nhiều lĩnh vực. Về kinh tế, trên thị trường lao động, tỷ lệ lao động nữ phải làm công việc dễ bị tổn thương lên tới 59,6%, cao hơn nhiều so với mức 31,8% của lao động nam.

Việc sinh con trai nối dõi tông đường cũng bị áp đặt lên trên người phụ nữ. Nếu người phụ nữ không làm được điều đó thì mọi chuyện từ la mắng, chửi bới cho đến tác động vật lí đến thân thể người phụ nữ đó. Nếu gặp phải một gia đình nào mang nặng tính gia trưởng đòi hỏi phải có con trai thì nhân phẩm của người phụ nữ lại càng bị chà đạp, và được coi là cái cớ để người chồng đi ngoại tình, với lý do không sinh được con trai.

Trên đây là ba nguyên nhân lớn, bên cạnh đó còn các nguyên nhân khác như là việc thiếu nhận thức hiểu biết, trình độ dân trí thấp, ghen tuông, tác động bởi người thân,...cũng đưa đến các hành vi bạo lực trong gia đình



## Các hình thức bạo lực gia đình

Theo quy định của luật pháp Việt Nam quy định rõ chi tiết từng nội dung của các hành vi bạo lực tại điều 3 Luật phòng chống bạo lực gia đình năm 2022. Từ đó có thể tóm lược lại hành vi bạo lực gia đình xoay quanh bốn hình thức bạo lực sau:

**Bạo lực về thể chất:** là hành vi ngược đãi, đánh đập thành viên gia đình, làm tổn thương tới sức khỏe, tính mạng của họ.

**Bạo lực về tinh thần:** là những lời nói, thái độ, hành vi làm tổn thương tới danh dự, nhân phẩm, tâm lý của thành viên gia đình.

**Bạo lực về kinh tế:** là hành vi xâm phạm tới các quyền lợi về kinh tế của thành viên gia đình (quyền sở hữu tài sản, quyền tự do lao động...).

**Bạo lực về tình dục:** là tất cả các hành vi mang tính chất cưỡng ép trong các quan hệ tình dục giữa các thành viên gia đình, kể cả việc cưỡng ép sinh con. Bạo lực về tình dục là vấn đề khá tế nhị, người ta thường hay giấu nhưng nó xảy ra khá nhiều và gây hậu quả làm đổ vỡ gia đình. Hậu quả của bạo lực gia đình

Đối tượng bị ảnh hưởng tiếp theo đó chính là trẻ em, là con cái trong gia đình. 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, tinh thần những đứa trẻ này

luôn bất an với những nỗi ám ảnh. 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 vẻ thụ động, dần dà dễ bị dụ dỗ bởi các đối tượng bên ngoài, rồi rơi vào vòng tội lỗi.

Ở một chiều hướng khác, các trẻ em sinh ra trong gia đình có các hành vi bạo lực, dù không rơi vào con đường tội lỗi, thì lại ảnh hưởng tâm lý nặng nề về sau, giống như đã ươm mầm chủng tử trong các em đến khi có điều kiện thì bộc phát, do phải thường xuyên chứng kiến cảnh bạo lực gia đình từ cha mẹ ngay từ nhỏ. 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.

## **GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ BẠO LỰC GIA ĐÌNH THEO CON ĐƯỜNG ỨNG DỤNG THỰC HÀNH NGŨ GIỚI**

Ngũ giới của Phật chế, có thể xem là năm nền tảng đạo đức trong xã hội, đây không phải những giáo điều trói buộc con người mà là hàng rào bảo vệ giúp chúng ta xây dựng một thế giới tịnh độ ngay tại trong đời sống hằng ngày.

### **Giới không sát sinh**

Với giới điều này chúng ta có thể hiểu theo một cách nhìn nhận là giới tôn trọng sự sống, của mọi loài. Nhờ ý thức được những khổ đau do sự giết chóc gây ra, nên nguyện thực tập nuôi dưỡng tuệ giác Tương Tức và lòng Từ Bi để có thể bảo vệ sinh mạng của con người, của các loài động vật, thực vật và môi trường của sự sống.

Do khởi tâm niệm không sát hại hay gây tổn thương nên chúng ta kiểm chế được tâm sân của mình, từ đó các hành vi bạo lực trong gia đình được ngăn chặn bởi chính tự thân những gây nên nó. Đối với loài vật nhỏ mà còn khởi tâm thương thì làm sao chúng ta có thể nhẫn tâm hành hạ thân thể của người vợ hoặc chồng của mình.

Ở đây, giới không sát hại giúp chúng ta tăng trưởng lòng từ bi từ những con vật nhỏ đến các loài to lớn, nguyện không sát hại và hơn thế nữa đó là nguyện không làm cho chúng bị tổn thương bởi các hành vi bạo lực, đây cũng được xem như là tinh thần bất bạo động, dùng tâm từ để chiến thắng kẻ thù.

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

### **Giới thứ 2: Không gian tham trộm cắp**

Mọi sự đấu tranh trên trái đất này từ xưa đến nay đều bắt nguồn bởi tính tham lam của chúng ta mà ra, bạo lực trong gia đình cũng thế, do chúng ta luôn muốn mình là người có quyền tuyệt đối, từ tài sản đến cả người mình thương yêu. Đối với người có tính chiếm hữu cao thì hành vi bạo lực lại càng dễ, họ tự cho rằng người vợ hoặc chồng là quyền sở hữu tuyệt đối của

riêng họ, ngay cả tự thân người kia cũng không được quyền. Sự tham lam chiếm hữu này dần dần đưa chúng ta tới tâm sân hận.

Ở đây, giới không gian tham trộm cắp là nhằm ngăn chặn tâm tham của chúng ta, bởi chúng ta ý thức được những khổ đau do lường gạt, trộm cắp, áp bức và bất công xã hội gây ra, nên chúng ta nguyện thực tập san sẻ thì giờ, năng lực và tài vật của con với những kẻ thiếu thốn, trong cả ba lĩnh vực tư duy, nói năng, và hành động của đời sống hằng ngày. Con nguyện không lấy làm tư hữu bất cứ một của cải nào không phải do tự mình tạo ra. Từ đó hình thành nên tư tưởng bất chiếm hữu, dù đó là vợ hay chồng của mình, chúng ta không được tự mình quyết định nỗi khổ niềm vui của người khác.



### **Giới thứ ba: không được tà dâm**

Sinh hoạt vợ chồng là một dạng sinh hoạt bình thường trong đời sống thế tục, nhằm mục đích duy trì nòi giống và tạo tình thân trong đời sống hôn nhân gia đình. Tuy nhiên, việc sinh hoạt vợ chồng theo quan điểm của Phật giáo cũng cần phải có những vấn đề lưu ý như hành vi này cũng phải dựa trên tinh thần tự nguyện, dăng hiến, có chừng mực, hợp thời, phải chỗ; sự phóng tâm đắm sắc, buông thả phóng dật, nghĩ ngợi bất chính, cũng bị xem là tà hạnh.

Hòa thượng Nhất Hạnh diễn giải lại giới này như sau: Ý thức được những khổ đau do thói tà dâm gây ra, con xin học hỏi theo tinh thần trách nhiệm để giúp bảo hộ tiết hạnh và sự an toàn của mọi người, mọi gia đình và trong xã hội. Con biết tình dục và tình yêu là hai cái khác nhau, rằng những liên hệ tình dục do thèm khát gây nên luôn luôn mang tới hệ lụy, đổ vỡ cho con và cho kẻ khác.

### **Giới thứ tư: Không nói dối**

*“Lời nói không là dao- sao cắt ta đau nhói- lời nói không là khói- sao khóe mắt cay cay- lời nói không là mây- sao đưa ta đi mãi- sao ta không dừng lại- nói với nhau nhẹ nhàng”.*

Có thể ai đó cho rằng lời nói không có gì nguy hại, làm gì có thể gây bạo lực trong gia đình, thế nhưng sát thương bằng ngôn ngữ thường làm cho chúng ta đau dài lâu ngay cả khi vết thương thân thể đã lành lặn. Các hành vi bạo lực trong gia đình, trong đó có hành vi bạo lực bằng lời nói, thế nên khi phát nguyện thọ trì năm giới chúng ta phải ý thức được những khổ đau do lời nói thiếu chính niệm và do thiếu khả năng lắng nghe gây ra, con xin nguyện học các hạnh Ái Ngữ và Lắng Nghe để có thể hiến tặng niềm vui cho người, làm vơi bớt nỗi khổ đau của người, giúp đem lại an bình và hòa giải giữa mọi người, giữa các quốc gia, chủng tộc và tôn giáo.

Nguyện rằng chúng con không lừa dối nhau, không dùng lời cay độc đay giến nhau, hành hạ nhau bằng những ngôn từ thô ác, mà xin nói với nhau thật lòng, nói lời yêu thương, giải quyết xung đột trong gia đình bằng ngôn từ hòa ái, đưa đến một gia đình hạnh phúc yêu thương, làm chiếc nôi vững chãi cho con cháu mai này.

### **Giới thứ năm: không uống rượu bia, các chất gây nghiện**

Rượu bia là những loại thức uống gây nghiện *“trá hình”*, vì trong rượu bia đều có chứa chất cồn, tác động trực tiếp đến não bộ của người sử dụng, khi sử dụng rượu bia não bộ sẽ bị các chất này tác động làm kích thích hưng phấn cực độ, dẫn đến mất kiểm soát hành vi. Nếu uống thường xuyên sẽ làm cho người uống gia tăng liều dùng, lâu ngày sẽ bị suy giảm trí tuệ cảm xúc khiến không thể làm chủ được ý nghĩ, cảm xúc, lời nói, hành động, phát sinh các thói hư tật xấu.

Vậy nên, mỗi chúng ta nhờ ý thức được những khổ đau do thói tiêu thụ không chính niệm gây nên, từ đó phát đại nguyện học hỏi cách chuyển hóa thân tâm, xây dựng sức khỏe cơ thể và tâm hồn bằng cách thực tập chính niệm trong việc ăn uống và tiêu thụ.

Những hành động bạo lực trong gia đình đa phần đều xuất phát bởi sự không tỉnh táo, thiếu sự kiểm chế cảm xúc do tác động bởi chất kích thích có trong bia rượu hay các chất gây ghiện. Nếu chúng ta thực hành được giới thứ năm này sẽ là bước đệm vững chắc cho chúng ta xây dựng gia đình hạnh phúc, vì thật khó mà ra tay đánh đập hay chửi mắng người vợ thân yêu của mình khi vô tỉnh táo.

### **Kết luận**

Bạo lực gia đình đã và đang là vấn nạn lớn đối với xã hội, nhất là trong thời hiện tại với nền kinh tế suy thoái sau cơn đại dịch, khủng hoảng năng lượng tại các nơi trên thế giới đưa đến những khó khăn nhất định trong đời sống gia đình, bạo lực càng xảy ra nhiều hơn. Chúng ta cùng chung tay nhau, từ các tổ chức chính phủ, phi chính phủ hay các đơn vị cá nhân, nhất là quần chúng tôn giáo cần chấn chỉnh hành vi bạo lực trong gia đình.

Đối với Phật giáo, với nền tảng đạo đức được đức Phật chỉ dạy từ hơn hai mươi sáu thế kỷ trước, điển hình nhất là ngũ giới đối với hàng đệ tử tại gia. Mỗi chúng ta, luôn tâm niệm mình



là đệ tử của đấng Giác ngộ, bậc tỉnh thức và là đấng đại từ bi nên luôn quán tưởng và học tập theo Người.

Nhờ ý thức được những nỗi khổ niềm đau để xuất phát bởi tâm tham lam, sân hận, si mê, tật đố mà chúng ta dành những tình cảm yêu thương tôn trọng đến với những người mình yêu thương bằng rộng mở tâm từ bi hỷ xả. Chính thái độ tôn trọng đã giúp cho chúng ta vượt qua những sóng trong đời sống gia đình, chồng tôn trọng vợ, vợ tôn trọng chồng, cha mẹ yêu thương con cái, con cái tôn kính cha mẹ.

Phát nguyện thọ trì và thực hành theo năm điều đạo đức mà đức Phật đã dạy, chính là một trong những cách hay nhất, hiệu quả nhất trong việc phòng và chống bạo lực gia đình. Chỉ khi nào chúng ta xóa trừ được từ cội nguồn gốc rễ của hành vi bạo lực tức từ tâm tham giận, được hỗ trợ bởi rượu bia, chất kích thích, thì khi đó hành vi bạo lực trong gia đình mới hoàn toàn chấm dứt, một tế bào lành mạnh trong xã hội, đưa đến một xã hội hòa bình hạnh phúc.

Tác giả: **Thích Chúc Tâm**

*Tịnh thất Liên Trì, ấp 3b, xã Bình Hưng huyện Bình Chánh, Tp.HCM*

\*\*\*

Tài liệu tham khảo

Kinh Pháp Cú, HT Thích Minh Châu dịch

Gieo trồng hạnh phúc, HT Thích Nhật Hạnh

Đôi dép triết lý về hạnh phúc nhân, Thích Nhật Từ

Luật phòng chống bạo lực gia đình năm 2022.

<http://hoinongdan.org.vn/sitepages/news/1145/88481/bat-binh-dang-gioi-nguyen-nhan-cua-bao-luc-gia-dinh>

<https://tapchinghiencuuphathoc.vn/goc-nhin-phat-giao-ve-nan-bao-luc-gia-dinh-phuong-thuc-doi-tri-va-cach-hoa-giai.html>

<https://tamlytrilieunhc.com/bao-luc-gia-dinh-18264.html>

<https://hoilhpn.org.vn/tin-chi-tiet/-/chi-tiet/bao-luc-gia-%C4%91inh-nhung-con-so-%C4%91au-long-47791-4504.html>

Chú thích:

Luật phòng, chống bạo lực gia đình. Luật số 13/2022/QH15

<https://hoilhpn.org.vn/tin-chi-tiet/-/chi-tiet/bao-luc-gia-%C4%91inh-nhung-con-so-%C4%91au-long-47791-4504.html>

Kinh Pháp Cú, Phẩm Song yếu số 1

<http://hoinongdan.org.vn/sitepages/news/1145/88481/bat-binh-dang-gioi-nguyen-nhan-cua-bao-luc-gia-dinh>

HT Thích Nhất Hạnh,

HT Thích Minh Châu, Kinh Pháp Cú, Phẩm Song Yếu số 5

<https://langmai.org/tang-kinh-cac/vien-sach/thien-tap/gieo-trong-hanh-phuc/nam-gioi/>