

MỘT VÀI SUY TƯ VỀ CÁCH NGỪA THAI TỰ NHIÊN BẰNG PHƯƠNG PHÁP TIẾT DỤC ĐỊNH KỲ

Linh mục Trần Mạnh Hùng, STD.

Website HDGMVN Đăng ngày 5 tháng 11 năm 2025

<https://hdgmvietnam.com/chi-tiet/mot-vai-suy-tu-ve-cach-ngua-thai-tu-nhien-bang-phuong-phap-tiet-duc-dinh-ky>

WHĐ (05/11/2025) – Bài viết này tiếp tục gợi mở một vấn đề mục vụ đang được nhiều tín hữu Công giáo quan tâm: Việc phân định và thực hành các phương pháp ngừa thai, cả tự nhiên lẫn nhân tạo dưới ánh sáng giáo huấn của Giáo hội.



Dẫn nhập

I. Thông điệp Casti Connubii và Humanae Vitae

II. Thách đố giữa ngừa thai tự nhiên và ngừa thai nhân tạo

III. Thẩm quyền của Giáo hội

Kết luận

Phần Phụ Lục

Phụ lục 1: Ý nghĩa quan trọng của Thông điệp Humanae Vitae - Sự sống con người

Phụ lục 2: Các phương pháp ngừa thai tự nhiên được Giáo hội Công giáo chấp nhận

Phụ lục 3: Các phương pháp và dụng cụ ngừa thai nhân tạo

Phụ lục 4: Những tác động tâm lý tiêu cực của phương pháp tiết dục theo chu kỳ. Nhận xét của Tiến sĩ John R. Cavanagh

Dẫn nhập

Cách đây khoảng sáu tuần, tôi có viết một bài về chủ đề **Tránh Thai và Quyền Làm Cha Mẹ có Trách Nhiệm**. Bài viết này đã được Website của HĐGMVN¹ và Trang Web của Thư Viện HVCGVN,² cũng như một số các Website Công giáo khác mà

¹ . Bài viết này trước tiên được phổ biến trên website của HĐGMVN vào ngày 15 tháng 9 năm 2025 – Phần 1 và sau đó vào ngày 23 tháng 9 năm 2023 thì phần 2 của bài viết đã được phổ biến. **Tránh Thai và Quyền Làm Cha Mẹ có Trách Nhiệm – Phần 1**. Đăng ngày 15/09/2025

<https://hdgmvietnam.com/chi-tiet/tranh-thai-va-quyen-lam-cha-me-co-trach-nhiem---phan-1>
(Truy cập ngày 29 tháng 9 năm 2025).

Tránh Thai và Quyền Làm Cha Mẹ có Trách Nhiệm – Phần 2. Đăng ngày 23/09/2025

<https://hdgmvietnam.com/chi-tiet/tranh-thai-va-quyen-lam-cha-me-co-trach-nhiem---phan-2>
(Truy cập ngày 29 tháng 9 năm 2025).

² . Xem Lm Trần Mạnh Hùng, **Tránh Thai và Quyền Làm Cha Mẹ có Trách Nhiệm** (bản cập nhật đăng tại Website của HĐGMVN). Đăng ngày 29/09/2025

tôi hay gửi bài viết cho họ để phổ biến. Họ đã cho đăng bài viết này, và sau đó, tôi cũng tìm thấy một vài các Website Công giáo khác cũng đã lấy lại bài viết này và cho đăng trên trang Web của họ.³ Đối với tôi, với tư cách là người viết, chắc chắn điều đó mang lại cho tôi rất nhiều sự khích lệ và niềm vui, khi biết các bài viết của mình đã được Ban Truyền thông Công giáo tại Việt Nam chiếu cố và cho đăng tải.⁴

Tương tự như vậy cách đây khoảng hơn 3 tuần, tôi cũng đã viết và cho phổ biến tại một số Website Công giáo tại Việt Nam, bài: **“Vai Trò Của Lương Tâm Trong Đời Sống Luân Lý Kitô Giáo.”**⁵

³ . Ví dụ như Website của giáo phận Long Xuyên, xem Lm Trần Mạnh Hùng, Trách Thai và Quyền Làm Cha Mẹ có Trách Nhiệm – Phần 1, Website giáo phận Long Xuyên đăng ngày 16/09/2025

<https://giaophanlongxuyen.org/tin-tuc/tranh-thai-va-quyen-lam-cha-me-co-trach-nhiem-phan-1.html> (Truy cập ngày 3 tháng 10 năm 2025).

Lm Trần Mạnh Hùng, Trách Thai và Quyền Làm Cha Mẹ có Trách Nhiệm – Phần 2, Website giáo phận Long Xuyên đăng ngày 24/09/2025

<https://giaophanlongxuyen.org/tin-tuc/tranh-thai-va-quyen-lam-cha-me-co-trach-nhiem-phan-2.html> (Truy cập ngày 3 tháng 10 năm 2025).

⁴ . Quý vị độc giả nào muốn tham khảo các bài viết khác mà tôi đã cho phổ biến trên các Website Công giáo, quý vị chỉ cần vào Google search và đánh tên **linh mục Trần Mạnh Hùng**, thì sẽ tìm thấy nhiều bài viết và các Video đã phỏng vấn tôi trong thời gian vừa qua liên quan đến lãnh vực Đạo đức sinh học và các khám phá mới của ngành y-sinh học.

⁵ . Xem Linh mục Phêrô Trần Mạnh Hùng, **Vai Trò Của Lương Tâm Trong Đời Sống Luân Lý Kitô Giáo**. Website HDGMVN đăng ngày 8 tháng 10 năm 2025. <https://hdgmvietnam.com/chi-tiet/vai-tro-cua-luong-tam-trong-doi-song-luan-ly-kito-giao>

- Website Thư Viện HVCGVN đăng thứ 6, ngày 10 tháng 10 năm 2025. <https://www.hvcgthuvien.edu.vn/2025/10/vai-tro-cua-luong-tam-trong-doi-song-luan-ly-kito-giao.html>
- Website giáo phận Ban Mê Thuột đăng thứ 6, ngày 10 tháng 10 năm 2025 <https://gpbanmethuot.net/van-hoc-nghe-thuat/vai-tro-cua-luong-tam-20808.html>
- Website ĐCV Xuân Bích, Huế đăng thứ 7, ngày 11 tháng 10 năm 2025 <https://xuanbichvietnam.net/trangchu/vai-tro-cua-luong-tam-trong-doi-song-luan-ly-kito-giao/>
- Website giáo phận Nha Trang đăng Chủ nhật – ngày 12/10/2025

Hôm nay tôi muốn tiếp tục chia sẻ với quý độc giả Công giáo về một điều mà tôi nhận thấy đây quả thực là mối bận tâm của nhiều tín hữu Công giáo tại Việt Nam cũng như ở hải ngoại qua các cơ quan truyền thông đại chúng. Đó chính là mối ưu tư và bận tâm liên quan đến các phương pháp ngừa thai, bao gồm các phương pháp tự nhiên và nhân tạo.⁶ Câu hỏi mà các tín hữu Công giáo thường xuyên thắc mắc và đặt ra cho các thuyết trình viên, đó chính là: đâu là các phương pháp **tránh thai** hay còn gọi là **ngừa thai**⁷ mà Giáo hội Công giáo công nhận như là một phương pháp kế hoạch hóa gia đình, và đâu là những pháp pháp ngừa thai nhân tạo mà giáo hội khuyên các cặp vợ chồng không nên sử dụng, vì những lý do mà giáo hội đã giải thích qua các giáo huấn và qua các thông điệp, ví dụ cụ thể như trong Thông Điệp *Casti Connubii*.⁸

<https://giaophannhatrang.org/vi/news/Cac-Hoi-Dong-trong-Giao-Phan/vai-tro-cua-luong-tam-trong-doi-song-luan-ly-kito-giao-lm-phero-tran-manh-hung-28747.html>

➤ Website [conggiaovietnam.net](http://www.conggiaovietnam.net) đăng thứ 3, ngày 14 tháng 10 năm 2025

<http://www.conggiaovietnam.net/index.php?m=module2&v=detailarticle&id=25&ia=26229>

⁶. Xem Video Lm Matthew Nguyễn Khắc Hy giải đáp thắc mắc: đặt vòng uống thuốc tránh thai có được rước lễ không? <https://youtu.be/yHZaLVkOXYR?si=P-oYrAv0vBd2HuB3> (Truy cập ngày 30 tháng 9 năm 2025).

⁷. Chú thích từ chuyên môn giữa “Tránh thai” và “Ngừa thai.” **So sánh ý nghĩa**

- **Về bản chất: hai từ gần như đồng nghĩa, đều chỉ hành động hoặc biện pháp để tránh việc thụ thai.**

- Về sắc thái:

- “**Tránh thai**” → thông dụng, dễ hiểu, thường dùng trong ngôn ngữ thường ngày, truyền thông đại chúng.
- “**Ngừa thai**” → mang tính học thuật, y khoa, chính thống hơn.

Nên dùng từ nào chuẩn xác hơn?

- Trong văn bản học thuật, y khoa, thần học luân lý, giáo hội → nên dùng “**ngừa thai**”, vì tính chính xác, trang trọng, thống nhất với thuật ngữ y tế.
- Trong giao tiếp đời thường, giáo dục cộng đồng → “**tránh thai**” dễ hiểu, gần gũi hơn.

⁸. Thông điệp *Casti Connubii* do Đức Giáo Hoàng Piô XI ban hành ngày 31 tháng 12 năm 1930. https://www.vatican.va/content/pius-xi/en/encyclicals/documents/hf_p-xi_enc_19301231_casti-connubii.html (Truy cập ngày 29 tháng 9 năm 2025).

Thông điệp *Casti Connubii* (“Hôn nhân Kitô giáo”), được **Đức Giáo hoàng Piô XI ban hành ngày 31 tháng 12 năm 1930**, là một văn kiện quan trọng của Giáo hội Công giáo về hôn nhân và luân lý tính dục. Ý nghĩa và mục đích chính của thông điệp này có thể tóm lược như sau:

1. Bảo vệ sự thánh thiện và cao quý của hôn nhân

- Khẳng định hôn nhân là một bí tích, có nguồn gốc từ Thiên Chúa, mang phẩm giá cao quý và thiêng liêng.
- Hôn nhân không chỉ là một khế ước tự nhiên, mà còn là một thực tại siêu nhiên được Chúa Kitô nâng lên hàng bí tích.

2. Xác định mục đích của hôn nhân

- Mục đích chính: sinh sản và giáo dục con cái.
- Mục đích phụ: sự hỗ trợ lẫn nhau giữa vợ chồng, phát triển tình yêu vợ chồng, và phương thế hợp pháp để sống trọn ơn gọi Kitô hữu.

3. Lên án những sai lầm về hôn nhân và tính dục

- **Mạnh mẽ lên án việc ngừa thai nhân tạo, gọi đó là hành vi đi ngược lại luật tự nhiên và ý định của Thiên Chúa.**
- Phản đối phá thai, coi đó là tội ác nghiêm trọng.
- Bác bỏ các quan niệm làm giảm giá trị của hôn nhân, chẳng hạn coi hôn nhân chỉ là một khế ước dân sự hoặc một quan hệ đơn thuần dựa trên cảm xúc.

4. Khẳng định giá trị của luật tự nhiên và luật Thiên Chúa

- Thông điệp nhấn mạnh rằng trong đời sống hôn nhân, con người không được tùy tiện quyết định theo ý muốn riêng, mà phải tuân theo luật tự nhiên và luật luân lý do Thiên Chúa thiết lập.

5. Khích lệ các đôi vợ chồng sống thánh thiện

- Kêu gọi vợ chồng Kitô hữu hãy trung thành, yêu thương và nâng đỡ nhau.
- Cõi hôn nhân Kitô giáo là một con đường nên thánh trong đời sống gia đình.

Nói tóm lại, Thông điệp *Casti Connubii* là văn kiện chính thức đầu tiên của Đức Giáo hoàng Piô XI trong thế kỷ XX bàn trực tiếp và toàn diện về hôn nhân, nhằm đối phó với những thay đổi xã hội, đặc biệt là khi Hội nghị Lambeth (Anh giáo, 1930) lần đầu tiên cho phép sử dụng biện pháp tránh thai trong một số trường hợp.⁹ Văn kiện này tái khẳng định lập trường kiên quyết của Giáo hội Công giáo về sự bất khả phân ly của hôn nhân và việc phải luôn mở ra cho sự sống.

Đặc biệt hơn cả là Thông Điệp *Humana Vitae*.¹⁰ Qua hai Thông Điệp *Casti Connubii* và *Humana Vitae*, **Giáo hội Công giáo đã chính thức lên tiếng và đưa ra lập trường của Giáo hội là không thể chấp nhận bất kỳ một phương pháp ngừa thai nhân tạo nào.**¹¹

⁹ . Hội nghị Lambeth của các Giám mục Anh giáo đã thận trọng chấp thuận một số các phương pháp tránh thai trong đời sống hôn nhân Kitô giáo, và cho phép các cặp vợ chồng được phép quyết định về cách thức ngừa thai nào mà họ muốn áp dụng, nhưng các Giám mục Anh giáo đồng thời cũng yêu cầu các cặp vợ chồng nên biết kiềm chế và ý thức về mặt đạo đức các phương pháp ngừa thai mà họ sử dụng. Xem bài viết của Linh mục Trần Mạnh Hùng, **TRÁNH THAI VÀ QUYỀN LÀM CHA MẸ CÓ TRÁCH NHIỆM – PHẦN 1**. Đăng ngày 15/09/2025

<https://hdgmvietnam.com/chi-tiet/tranh-thai-va-quyen-lam-cha-me-co-trach-nhiem---phan-1>
(Truy cập ngày 29 tháng 9 năm 2025).

¹⁰ . Thông điệp “**Humanae Vitae – Sự sống con người**” (Do Đức Giáo Hoàng Phaolô VI, ban hành ngày 25 tháng 7 năm 1968) là một văn kiện rất quan trọng trong giáo huấn Công giáo về hôn nhân, tình yêu và sinh sản. https://www.vatican.va/content/paul-vi/en/encyclicals/documents/hf_p-vi_enc_25071968_humanae-vitae.html (Truy cập ngày 29/09/2025). Đặc biệt xin quý độc giả xem phần phụ lục trong bài viết để biết thêm thông tin về Thông điệp này. Lm Trần Mạnh Hùng.

¹¹ . Để nắm rõ thông tin và biết thêm chi tiết, xin mời quý vị theo dõi bài viết của tôi đã đăng tại trang Web của Thư Viện HVCVN và tại Webiste của HDGMVN.

Linh mục Trần Mạnh Hùng, TRÁNH THAI VÀ QUYỀN LÀM CHA MẸ CÓ TRÁCH NHIỆM

Thế nhưng trong hoàn cảnh và cuộc sống hiện nay của các cặp vợ chồng trẻ, nhiều người đã lên tiếng và thắc mắc liệu phương pháp tiết dục định kỳ có tự nhiên hay không? Vì chính khi các cặp vợ chồng áp dụng phương pháp này lại tạo thêm sự áp lực về mặt tâm lý và xem ra đôi khi lại trái nghịch với những gì được đánh giá hay xem là tự nhiên, như **Tiến sĩ John Cavanagh**, thành viên của Ủy Ban Giáo Hoàng nghiên cứu về các vấn đề dân số, gia đình và kiểm soát sinh sản dưới triều đại của Đức Giáo Hoàng Phaolô VI, đã nhận xét trong bản tường trình của ông gửi cho Ủy Ban Giáo Hoàng.¹²

Cho nên trong bài viết ngắn gọn này, tôi xin mạn phép được chia sẻ với quý độc giả một vài suy tư liên quan đến phương pháp NGỪA THAI TỰ NHIÊN qua cách thức áp dụng tiết dục định kỳ. Câu hỏi mà nhiều người thường hay đưa ra để thảo luận là:

LIỆU TIẾT DỤC ĐỊNH KỲ CÓ HOÀN TOÀN TỰ NHIÊN HAY KHÔNG?

Ngoài những chứng cứ chống đối về cách lập luận nội tại của nó, thông điệp Humana Vitae còn bị những chỉ trích khác. Trong số đó, một số các nhà thần học luân lý đưa ra nhận xét như sau: liệu việc phân biệt giữa các hình thức ngừa thai tự nhiên và nhân tạo xét về phương diện luân lý có phù hợp và được coi là hợp lệ không?¹³ Thông điệp vang vọng giáo huấn của ĐGH Piô XII, dẫn đến hiệu quả, là

Đăng tại trang Web của Thư Viện Học Viện Công Giáo Việt Nam (HVCGVN), ngày 29 tháng 9 năm 2025. <https://www.hvcgthuvien.edu.vn/2025/09/tranh-thai-va-quyen-lam-cha-me-co-trach-nhiem.html>

¹² . Trong các ấn phẩm khác, **tôi đã mô tả những tác động tâm lý tiêu cực của phương pháp tiết dục theo chu kỳ (Rhythm) vốn phát sinh từ những thất bại của nó.** Ông ta đã diễn tả các ảnh hưởng tiêu cực về mặt tâm sinh lý đối với các cặp vợ chồng khi áp dụng phương pháp này. Xem Cavanagh, John R. (1969) “Psychiatric Indications for the Use of Contraceptives,” *The Linacre Quarterly*: Vol. 36 : No. 2 , Article 4. Available at: <http://epublications.marquette.edu/lnq/vol36/iss2/4> (Accessed on Monday, 29 September 2025).

¹³ . Xem Richard A. McCormick, *Theological Studies*, 29, 4 (1968), 728. Cũng như Adrian Hastings in a letter to *The Tablet* (2 March 1985), 238-239.

khi có những động lực nghiêm trọng xuất phát từ “những điều kiện tâm sinh lý của chồng hay vợ, hay từ những điều kiện ngoại lai,” thì lúc đó hợp luật cho vợ chồng “được xem xét đến những chu kỳ tự nhiên đã có sẵn trong những chức năng truyền sinh” và giới hạn việc giao hợp chỉ trong những lúc không thể thụ thai mà thôi. Lối thực hành này, được phân biệt khỏi cách giao hợp trong những giai đoạn có thể thụ thai. Và được coi là một trong những phương thế tự nhiên để ngừa thai. Thật ra, như thông điệp đề cập, có những khác biệt tất yếu giữa hai trường hợp: trường hợp trước, vợ chồng sử dụng hợp luật, sự xếp đặt tự nhiên; trong khi ở trường hợp sau, họ ngăn cản sự phát triển của những tiến trình tự nhiên.” (HV, #16)

Nói cách khác, sự khác nhau giữa tiết dục theo chu kỳ kinh nguyệt hay còn gọi là tiết dục định kỳ, và tất cả những hình thức ngừa thai khác, hệ tại ở điểm này: là tiết dục định kỳ đóng vai trò quan trọng hay là được ưu tiên hơn vào những thời kỳ vô sinh trong chu kỳ kinh nguyệt của người nữ và chỉ được giao hợp trong những thời điểm này;¹⁴ những hình thức ngừa thai khác cho phép giao hợp bất cứ lúc nào, nhưng có việc can thiệp cách nào đó vào hiệu quả của hành vi, như nhằm vô hiệu hóa bất cứ sự thụ thai nào. Hơn nữa, vợ chồng hợp luật khi thực hiện sự tiết dục định kỳ và không giao hợp trong những thời kỳ có thể thụ thai thì được xem như họ chứng tỏ mình tuân thủ “một tình yêu chân thật và rất chân chính” (HV, #16). Do vậy, dường như rõ rệt, là ít ra phần giải thích của Giáo hội Công giáo về việc thừa nhận phương pháp tiết dục định kỳ – xuất phát từ sự kiện là việc thực hành này bảo đảm và đòi buộc vợ chồng duy trì thói quen có kỷ luật bản thân – và biết tự chủ trong mối tương giao vợ chồng.

Về điểm sau cùng vừa được đề cập ở trên, tôi trộm nghĩ: chỉ có những ai thiếu suy nghĩ thì mới coi nhẹ vai trò của kỷ luật, vốn đóng vai trò quan trọng trong sự trưởng thành cá nhân và đời sống vợ chồng. Tuy nhiên, cũng cần phải nói rằng, trong đời sống vợ chồng, họ cũng còn biết bao nhiêu việc khác phải lo toan, và đôi khi

¹⁴ . Giải thích rõ hơn là việc quan hệ vợ chồng chỉ nên diễn ra vào thời kỳ mà trứng của người vợ chưa có rụng, được coi như thể là thời gian vô sinh tạm thời, cho nên khi giao hợp vào khoảng thời gian trứng chưa rụng thì sẽ không có xảy ra sự thụ thai.

những công việc này vượt quá sự hy sinh hãm mình hằng ngày của họ, khiến họ rất khó khăn và vất vả để có thể chu toàn tất cả mọi trách nhiệm trong tư cách là vợ hoặc chồng, là cha hoặc mẹ. Bởi vậy, tôi thiết nghĩ, những người đang sống trong bậc sống gia đình, họ cần được sự cảm thông và đối xử một cách quảng đại hơn. Vì có lúc sự tiết dục định kỳ đi đến độ gây nên sự căng thẳng tâm lý và tinh thần cộng dồn trên vợ chồng, đặc biệt nơi người vợ, và tạo nên mối đe dọa cho sự chung thủy trong hôn nhân và do vậy, sau cùng gây nguy hại cho hạnh phúc của con cái. Một số người đã gợi ý mong Giáo Hội nên xét lại chủ trương cứng nhắc, cho là chỉ có phương pháp ngừa thai dựa theo chu kỳ kinh nguyệt hay một vài phương pháp kế hoạch hóa việc sinh sản theo cách tự nhiên, là các phương cách hợp lệ mà vợ chồng có thể áp dụng để kế hoạch hóa gia đình.¹⁵

Chắc chắn việc phân biệt giữa ngừa thai tự nhiên và ngừa thai nhân tạo đã bị liên tục thách đố. **James T. Burtchaell** đã khéo léo cho thấy những khó khăn thường gặp khi áp dụng tiết dục định kỳ vốn được xem là hình thức ngừa thai “tự nhiên.”¹⁶ Quan điểm của Burtchaell không phải chối bỏ những chu kỳ sinh học vốn là thành phần của tính dục phụ nữ; đúng hơn, ông muốn xác nhận sự kiện tính dục con người là một thực tế bao quát hơn là một thực tế sinh học đơn thuần.

Nơi con người, tính dục phản ánh những chiều kích tình cảm, cảm xúc và tâm lý của họ, chứ không phải chỉ những chiều kích thể lý hay sinh học mà thôi. **Hơn nữa, người ta đã có thể chứng minh được, là đa số phụ nữ cảm thấy rất ham muốn trong vấn đề ái ân, và càng lúc càng nhạy cảm và thấy đòi hỏi về mặt sinh lý, vào thời gian trứng rụng và vào ngay thời gian trước và sau kinh kỳ.** Năm

¹⁵ . Để biết thêm chi tiết về các phương pháp ngừa thai tự nhiên được Giáo hội Công giáo chấp nhận, xin quý độc giả tham khảo phần phụ lục trong bài viết này.

¹⁶ . James T. Burtchaell, “Human Life and Human Love,” trong Paul T. Jersild and Dale A. Johnson (eds.), *Moral Issues and Christian Response*, (New York, 1971), tr. 139-147.

1965, **Tiến sĩ John R. Cavanagh**,¹⁷ tâm lý gia Công giáo, đã soạn thảo và phân phát bản câu hỏi trắc nghiệm đến các cặp vợ chồng có sử dụng phương thức ngừa thai theo chu kỳ kinh nguyệt, để xin họ điền câu trả lời, mong họ chia sẻ những kết quả thành đạt.¹⁸ Kết quả thu được không như ông mong đợi. Nhiều người đã trả lời và cho biết rằng: phương pháp này đã không đáp ứng thỏa đáng cho công cuộc kế hoạch hóa gia đình. **Cavanagh**, sau đó đã viết một bản tường trình, là **người nữ thường cảm thấy bị dồn nén bởi họ không được giao hợp vào thời gian rụng trứng, tức là lúc mà họ có đòi hỏi sinh lý mạnh mẽ nhất. Cần ghi nhận là lúc đầu, Cavanagh** cổ võ nhiệt tình cho phương pháp ngừa thai theo chu kỳ kinh nguyệt,¹⁹ nhưng từ những câu trả lời cho bản câu hỏi của ông, và từ việc ông là thành viên trong tiểu ban giáo hoàng đặc biệt về ngừa thai, ông đã trở thành người đứng lên kêu gọi Giáo Hội nên xét lại lập trường cấm đoán các hình thức ngừa thai khác.²⁰

¹⁷ . Vai trò của Tiến sĩ John Cavanagh trong Ủy ban Giáo hoàng. Các bản tóm lược và ghi chú cho biết Tiến sĩ John R. Cavanagh (một bác sĩ tâm thần tại Washington, D.C.) là thành viên của ủy ban mở rộng nghiên cứu về các vấn đề dân số, gia đình và kiểm soát sinh sản; những ghi chú lưu trữ và các bản bình luận đề cập đến sự tham gia của ông trong bản báo cáo của ủy ban về kiểm soát sinh sản dưới thời Đức Giáo hoàng Phaolô VI.

¹⁸ . John R. Cavanagh, “Is Rhythm Better Than We Think?”, *Marriage*, 47 (November, 1965), tr. 1-4.

¹⁹ . Xem John R. Cavanagh ‘Rhythm May be Better Than You Think,’ *Marriage Magazine*, August, 1965.

²⁰ . Trong các ấn phẩm khác, tôi đã mô tả những tác động tâm lý tiêu cực của phương pháp tiết dục theo chu kỳ (Rhythm) vốn phát sinh từ những thất bại của nó. Ông ta đã diễn tả các ảnh hưởng tiêu cực về mặt tâm sinh lý đối với các cặp vợ chồng khi áp dụng phương pháp này. Xem John R. Cavanagh, ‘A Special Marriage Report on Rhythm,’ *Marriage Magazine*, tháng 8 năm 1966. Đồng thời nên xem một tài liệu quan trọng khác của John Cavanagh tại đây: Cavanagh, John R. (1969) “Psychiatric Indications for the Use of Contraceptives,” *The Linacre Quarterly*: Vol. 36 : No. 2 , Article 4. Available at: <http://epublications.marquette.edu/lnq/vol36/iss2/4> (Accessed on Monday, 29 September 2025).

1. Lo lắng và căng thẳng thường trực

- Người vợ và chồng phải tính toán ngày an toàn một cách nghiêm ngặt.

Cái khó khăn khi vợ chồng áp dụng phương pháp ngừa thai theo tiết dục định kỳ là chính ở những thời điểm rụng trứng, thì vợ chồng cần phải tránh giao hợp, nếu họ muốn áp dụng hình thức ngừa thai hoặc kế hoạch hóa gia đình cách tự nhiên được Giáo Hội thừa nhận. **Burtchaell lại thấy chẳng có gì là tự nhiên ở đây**. Trái lại, so

-
- Nỗi sợ “tính sai” dẫn đến việc mang thai ngoài ý muốn gây ra sự căng thẳng kéo dài.
 - Vợ chồng dễ rơi vào trạng thái thiếu thoải mái trong quan hệ, vì luôn canh cánh lo lắng về hậu quả.

2. Ảnh hưởng đến sự thân mật vợ chồng

- Việc buộc phải kiêng cử trong những ngày dễ thụ thai có thể làm gián đoạn sự tự phát tự nhiên của tình yêu vợ chồng.
- Cavanagh nhận xét rằng điều này có thể tạo ra khoảng cách, thậm chí cảm giác **bị từ chối** trong đời sống tình dục.

3. Mặc cảm và tội lỗi khi thất bại

- Nếu mang thai xảy ra ngoài dự tính, các cặp đôi có thể đổ lỗi cho nhau hoặc cảm thấy bản thân yếu kém.
- Nhiều người rơi vào tình trạng tội lỗi về đạo đức hoặc mặc cảm thất bại, vì cho rằng mình không đủ kỷ luật để giữ luật Hội Thánh.

4. Ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần

- Việc phải thường xuyên lo nghĩ, ghi chép, theo dõi ngày tháng... gây nên **stress tâm lý**.
- Một số trường hợp có thể dẫn đến trầm cảm nhẹ hoặc căng thẳng hôn nhân khi thất bại lặp lại nhiều lần.

5. Mất niềm tin vào phương pháp và vào nhau

- Khi Rhythm thất bại, nhiều cặp vợ chồng mất lòng tin vào phương pháp tự nhiên.
- Sự lặp lại thất bại này có thể làm lung lay cả **niềm tin vào tính chân thực của đời sống hôn nhân Công giáo**, theo nhận định của Cavanagh.

Tóm lại, John R. Cavanagh phê phán Rhythm không chỉ vì **tỉ lệ thất bại sinh học cao**, mà nhất là vì **tác động tâm lý tiêu cực**: lo âu, căng thẳng, giảm sự thân mật, mặc cảm tội lỗi và khủng hoảng niềm tin trong đời sống hôn nhân. Xem John R. Cavanagh, ‘A Special Marriage Report on Rhythm,’ *Marriage Magazine*, tháng 8 năm 1966. Đồng thời nên xem một tài liệu quan trọng khác của John Canavagh tại đây: Cavanagh, John R. (1969) “Psychiatric Indications for the Use of Contraceptives,” *The Linacre Quarterly*: Vol. 36 : No. 2 , Article 4. Available at: <http://epublications.marquette.edu/lnq/vol36/iss2/4> (Accessed on Monday, 29 September 2025).

sánh với những hình thức ngừa thai khác, ông lấy làm tiếc mà cho rằng “**phương pháp theo chu kỳ kinh nguyệt là bất tự nhiên nhất trong những phương pháp ngừa thai, bởi nó không những ngăn ngừa sự thụ thai, mà còn ngăn ngừa luôn sự biểu lộ tình cảm yêu thương giữa vợ chồng nữa qua hành vi tính dục.**”²¹ Vì trong giai đoạn này – thời kỳ rụng trứng – vợ chồng không thể gần gũi với nhau trong vấn đề chăn gối, nếu họ muốn áp dụng phương pháp ngừa thai tự nhiên.

Burtchaell tiếp tục nêu ra là không có “**việc áp đặt sự khác biệt đạo đức nội tại**” giữa tiết dục định kỳ và những phương thế ngừa thai khác. Theo Burtchaell, sự xấu thật sự cần tránh trong đời sống hôn nhân không phải là việc ứng dụng những phương pháp ngừa thai nhân tạo, nhưng điều đáng sợ đúng hơn là sự đầu hàng trước tính ích kỷ, vốn xảy ra trong xứ sở giàu có này (tức nước Mỹ), “có lẽ là lý do thông thường nhất để người ta ngừa thai.” Các cặp vợ chồng thường xuyên trong mối nguy cơ đầu hàng trước “**não trạng ngừa thai**” khiến họ che mắt làm mờ giá trị của con cái, vốn thường bị xếp hạng rất thấp trong bảng liệt kê những mối ưu tiên của vợ chồng; do vậy đã có quá nhiều thứ được xem là quan trọng hơn con cái: ví dụ, nên làm hai công việc, hai cái nhà, hai xe hơi, bất động sản mới, những trang thiết bị tối tân mới ra, du lịch giải trí và sinh hoạt xã hội liên lý. Từ viễn tượng này, con cái bị xem như gánh nặng, chứ không phải là quà tặng chúc phúc do Chúa ban.

Burtchaell xác tín rằng: vợ chồng Kitô giáo cần nhận thức là trong cuộc sống hôn nhân sẻ chia của họ, họ cần biết đối diện trước những bất ngờ đòi hỏi nơi họ – biết yêu thương quảng đại trong những tình huống họ không thể tính toán hay kiểm soát được. Chắc chắn, vợ chồng cần động viên nhau, biết đánh giá và thừa nhận sự hiện diện của con cái có thể là thách đố cho cuộc sống thoải mái cố hữu của họ, làm chính họ phải ngỡ ngàng, nhưng cùng lúc điều ấy cũng sẽ giúp họ trở nên người cha và người mẹ cao cả hơn như họ dự tưởng”.²² Chính khi có thái độ này, khi con cái được yêu mến, được dự trù trước, cách quảng đại và được yêu thương khi chào đời,

²¹ . James T. Burtchaell, Sđd, tr.139-140.

²² . Sđd., tr. 139-147.

và khi đó, việc áp dụng bất cứ phương pháp ngừa thai nào, chỉ như là đòi hỏi của thiên chức làm cha làm mẹ có trách nhiệm buộc phải có, và rồi như vậy, vợ chồng mới không hoài công quyết định xem cách thức nào để ngừa thai giữa sự tiết dục định kỳ hay các phương pháp khác. Chỉ từ nhận thức này mới có thể hữu lý để ứng dụng các phương pháp ngừa thai gọi là nhân tạo, và do vậy những phương pháp đó không hẳn thiết yếu là điều xấu theo luân lý và không phải luôn luôn bất hợp pháp.²³

Thêm vào đó, tôi thiết nghĩ Giáo hội Công giáo cũng đã tiên liệu và dự đoán trước là trong cuộc sống của con người, nhất là đối với các tín hữu sẽ có những trường hợp xung đột về các nguyên tắc luân lý. Một bên là giáo huấn chính thức của Huấn Quyền, một bên là mệnh lệnh và tiếng nói của Lương tâm cá nhân. Các tín hữu cần phải lắng nghe bên nào? Nhất là khi xảy ra các trường hợp mà giáo huấn của Hội Thánh không đồng thuận với các phán quyết của lương tâm cá nhân, hoặc trong trường hợp lương tâm bất đồng với các giáo huấn chính thức của Giáo hội.

Tôi muốn dùng câu chuyện sau đây để minh họa sự căng thẳng giữa lương tâm và huấn quyền của Giáo hội. Trong một cơn bão khủng khiếp vào lúc vị Thuyền trưởng bị cho là không thể điều khiển được con tàu với đầy đủ trách nhiệm nữa. Vị sỹ quan chỉ huy thượng cấp tiến tới để giải nhiệm Thuyền trưởng, nhưng vị Thuyền trưởng đã xua ông này đi và ra lệnh cho người lái tàu: “quay qua bên trái 180 độ”. Nhưng vị chỉ huy thượng cấp đã la lên và nói với người lái tàu: “sẽ không an toàn nếu anh làm như thế!”

Người tài công (lái tàu) nghe thấy hai mệnh lệnh trong cùng một lúc: “lái tàu quay sang trái 180 độ và lái tàu đi thẳng về phía trước”. Quá đỗi bối rối, anh ta la lên: “tôi phải làm cái quỷ gì đây?” Người lái tàu đã được đào tạo để tuân theo mệnh lệnh của thượng cấp mà anh ta tôn trọng, thế nhưng anh ta hiện đang nhận được hai

²³. Xem Lm Trần Mạnh Hùng, **Tránh Thai và Quyền Làm Cha Mẹ có Trách Nhiệm** (đã được cập nhật sau khi đăng tại Website của HĐGMVN). Đăng ngày 29/09/2025 tại trang web của Thư viện HVCGVN - <https://www.hvcgthuvien.edu.vn/2025/09/tranh-thai-va-quyen-lam-cha-me-co-trach-nhiem.html> (Truy cập ngày 30 tháng 9 năm 2025).

mệnh lệnh từ hai thượng cấp đều đáng tôn trọng. Vậy anh ta phải nghe ai đây? Anh ta phải coi trọng bên nào bây giờ?

Hội Thánh cũng ở trong một tình cảnh tương tự như thế khi Thông điệp *Humanae Vitae* (*Sự sống con người*) được công bố năm 1968. Thông điệp này đòi hỏi “sự thẩm định” trên toàn thế giới. Nhiều Hội đồng Giám mục ở các quốc gia đã đưa ra các tuyên bố và những quan điểm khác nhau về cách thức các tín hữu cần phải đọc và thi hành những yêu cầu luân lý trong thông điệp này, liên quan đến việc sử dụng các phương pháp ngừa thai nhân tạo.²⁴ Chúng ta phải tuân theo hướng dẫn của bên nào đây?

Lương tâm, như chúng ta đã thấy, là sự cam kết của toàn bộ con người với những giá trị và phán quyết khi xem xét về điều “tôi phải làm” dưới ánh sáng của việc cam kết áp dụng những giá trị này. **Lương tâm** thường được truyền thống coi là quy chuẩn chủ quan tối thượng trong lĩnh vực luân lý, tương phản với quy chuẩn khách quan của mệnh lệnh đạo đức mà lý trí nắm bắt được theo bản chất và mặc khải. **Người ta luôn luôn buộc phải tuân theo phán quyết của một lương tâm có nhận thức đúng đắn.** Việc nhận thức này được tiến hành trong cộng đồng nhờ vào nhiều nguồn khôn ngoan đạo đức khác nhau. Trong Hội Thánh, huấn quyền là một nguồn thẩm quyền luân lý. Giáo huấn của Hội Thánh rất quan trọng, dù không phải là nhân tố độc nhất, trong sự hình thành lương tâm và trong phán quyết luân lý của con người.

Cho nên ở đây, tôi muốn đưa ra sự nhận xét của mình liên quan đến lãnh vực lương tâm và huấn quyền của Giáo hội, đặc biệt trong các vấn đề liên quan đến lãnh vực luân lý. Vấn đề trọng tâm được đặt ra “đâu là đặc tính quy chuẩn trong giáo huấn chính thức của Giáo hội trong việc đạt tới phán quyết của lương tâm?”

Trong mỗi lãnh vực của đời sống, chúng ta thường cậy dựa vào kinh nghiệm và lời khuyên bảo của những người thông thạo và có trình độ cũng như sự hiểu biết hơn chúng ta. Chúng ta đón nhận ảnh hưởng của họ như một thẩm quyền. Điều này

²⁴. Tuyển tập các hướng dẫn của các Hội đồng Giám mục khác nhau, Xem William H. Shannon, *The Lively Debate: Response to Humanae Vitae* (New York: Sheed and Ward, 1970).

có nghĩa chúng ta coi họ là đúng đắn và chúng ta tuân theo sự hướng dẫn của họ, dẫn cho chúng ta đôi khi không hiểu được trọn vẹn lý lẽ của họ. Cậy nhờ đến thẩm quyền là một phần của cuộc sống có trách nhiệm. Điều đó không có nghĩa là chúng ta trở nên thụ động và đui lý, nhưng chúng ta tin vào thẩm quyền khi nhận ra rằng: kiến thức và kinh nghiệm của mình còn quá giới hạn, để giải quyết ổn thỏa một vấn đề nào đó.

Nếu chúng ta đã có chút kiến thức về vấn đề của mình rồi, chúng ta hy vọng thẩm quyền này sẽ khẳng định những gì chúng ta đã biết và thách đố chúng ta với những gì chúng ta chưa biết. Khi nại đến một thẩm quyền nào, chúng ta tin rằng thẩm quyền ấy sẽ đúng đắn hơn về vấn đề này hơn chúng ta, hoặc hơn bất kỳ ai khác mà chúng ta có thể cậy dựa.

Như thế, mối liên hệ giữa lương tâm và thẩm quyền là không thể tách biệt. Trong hầu hết các trường hợp, chúng không đối kháng vì chúng đều hướng đến sự thật. Thế nhưng, trong vài trường hợp, sự căng thẳng giữa chúng có vẻ gia tăng, mỗi khi thẩm quyền khẳng định vị thế của mình bằng việc ra lệnh. Chẳng hạn, trong mối quan hệ giữa con cái với cha mẹ, hay tương quan giữa người lính với sĩ quan cấp trên, giữa cư dân một thành phố với chính quyền, hoặc giữa các tín hữu với thẩm quyền giảng dạy của Hội Thánh.

Ngay từ những năm đầu của thế kỷ XIX, hạn từ “**Magisterium**” (nghĩa là Huấn Quyền) đã được sử dụng cách chuyên biệt để chỉ tính phẩm trật của Hội Thánh²⁵ và việc thực hành quyền giảng dạy chính thức trong Hội Thánh. Chỉ những giáo huấn của Huấn Quyền mới là giáo huấn chính thức. Điều này mang ý nghĩa quan trọng vì chúng được các Giám mục đưa ra, bởi vì các ngài có thẩm quyền giảng dạy, với tư cách là những người thừa kế quyền giảng dạy của các tông đồ nhân danh Chúa Kitô. Quyền giảng dạy chính thức của Hội Thánh chính là điều ta cần nại đến

²⁵ . Bao gồm Đức Giáo Hoàng, các Giám mục, các Thánh bộ đại diện cho Đức Giáo Hoàng.

để có câu trả lời chính thức cho nhiều vấn đề. Chẳng hạn như vấn đề đồng tính luyến ái, việc thụ tinh trong ống nghiệm (IVF), việc nghiên cứu tế bào gốc, v.v...

Trong thời buổi hiện nay, Giáo quyền rất ít khi sử dụng huân quyền đặc biệt - ơn bất khả ngộ - để giảng dạy, chỉ có hai trường hợp ơn bất khả ngộ được nại đến trong vòng 150 năm qua, do Đức Thánh cha tuyên tín, đó là: tín điều Đức mẹ vô nhiễm nguyên tội (năm 1854)²⁶, và Đức mẹ hồn xác lên trời (1950)²⁷.

Thêm vào đó, chúng ta cần lưu ý rằng, trong những năm gần đây hoặc xa hơn một chút, chưa hề có một Đức Thánh cha hay một Công đồng chung nào tuyên tín trong tính bất khả ngộ về các vấn đề luân lý; trong thực tế, các thần học gia Công giáo Rôma thống nhất rằng: trong việc thực hành quyền giảng dạy phổ quát, **Giáo hội chưa bao giờ giảng dạy cách bất khả ngộ²⁸ trong lĩnh vực luân lý riêng biệt nào.**²⁹

Thực tế cho thấy cách rõ ràng, **các giáo huấn chính thức của Giáo hội trong các vấn đề luân lý cụ thể không mang tính bất khả ngộ** (nghĩa là chúng có thể bị

²⁶. Tín điều Đức mẹ vô nhiễm nguyên tội được trình trọng công bố như một tín điều bởi **Đức Thánh cha Piô XI** trong tông thư *Ineffabilis Deus* ngày 8 tháng 12 năm 1854

²⁷. Giáo hội Công giáo dạy như một tín điều rằng “Đức mẹ đồng trinh, sau khi hoàn tất cuộc đời trần thế, đã được đưa lên trời cả hồn lẫn xác”. Tín điều này đã được định tín như tín điều bất khả ngộ bởi **Đức Thánh cha Piô XII** vào ngày 1 tháng 11 năm 1950 trong tông hiến *Munificentissimus Deus*. *Tông hiến tuyên bố từ tông tòa Phêrô “ex cathedra” tín điều Đức Mẹ đồng trinh lên Trời.*

²⁸. Đây là đặc ân không thể sai lầm trong việc giảng dạy những gì thuộc đức tin và luân lý. Đặc ân này gắn liền với Quyền giáo huấn của cả Giáo Hội: toàn thể Giáo Hội chủ huân được hưởng đặc ân bất khả ngộ này – Hàng Giám mục kết hiệp với Đức Giáo Hoàng Roma.

❖ Mỗi Giám mục riêng lẻ không được hưởng đặc ân này. Hàng Giám mục như một toàn thể thì được: các Công Đồng – nhưng phải thông hiệp với vị thủ lãnh tối cao của Giáo Hội là Đức Giáo hoàng.

❖ Còn Đức Giáo hoàng (Giám mục Rôma) được hưởng đặc ân này như đặc ân cá nhân, gắn liền với chức vụ tối cao của ngài, khi ngài công bố long trọng và chính thức một quyết định liên quan đến đức tin và luân lý (phong hoá). Xem **Linh mục Antôn Nguyễn Văn Dũng, C.Ss.R., Đôi Nét Về Huân Quyền.** <https://dcctvn.org/doi-net-ve-huan-quyen/> (Truy cập, ngày 8.7.2020).

²⁹. Richard A. McCormick, S.J., “Authority and Morality - Thâm quyền và luân lý,” *America*, 142 (1980), 169-171 at 169.

sai lầm). Chúng chính đáng được coi như những giáo huấn có thẩm quyền, nhưng có thể sai lầm. Như thế, các giáo huấn luân lý này không đòi buộc các tín hữu phải đón nhận với thái độ vâng phục của đức tin. Để đón nhận các giáo huấn này, điều được đòi hỏi nơi các tín hữu là lòng kính cẩn tuân phục của các tín hữu. Như Hiến chế tín lý về Giáo hội (*Lumen Gentium*) số 25 đã nhấn mạnh:

“Trong các vấn đề thuộc đức tin và luân lý, các Giám mục giảng dạy nhân danh Chúa Kitô. Do đó, các tín hữu có bổn phận phải đón nhận chúng với thái độ kính cẩn tuân phục. Mọi người phải lấy ý chí và lý trí mà kính cẩn tuân phục một cách đặc biệt những giáo huấn chính thức của Giám mục Rôma, dù khi ngài không tuyên bố từ tông tòa (*ex cathedra*).”

Do đó, khi đối diện với các giáo huấn khả ngộ có thẩm quyền của Giáo hội, tình huống của các tín hữu có thể được diễn tả như sau: các tín hữu được mời gọi từ thâm tâm để chấp nhận và vâng phục giáo huấn chính thức của Giáo hội với tinh thần có trách nhiệm, nhưng đồng thời, chúng ta vẫn được phép không tán thành và không vâng phục các giáo huấn đó, cũng được dựa trên tinh thần có trách nhiệm. Rõ ràng, những điều kiện cho sự bất đồng thuận như thế cần phải được trình bày một cách rõ ràng và cẩn trọng.

Khẳng định việc bất đồng quan điểm với giáo huấn của Giáo hội trong tinh thần trách nhiệm là hợp pháp, nghĩa là công nhận thẩm quyền giảng dạy của Giáo hội cũng có giới hạn.

John L. McKenzie đã ghi nhận một số giới hạn rõ rệt đã từng xảy ra:

“Chức vụ giảng dạy được trao ban không phải để thống trị hay kiểm soát sự hiểu biết của thế giới về phương diện tri thức hay luân lý. Chức vụ giảng dạy được ủy thác không phải để sai khiến người khác phải làm gì, nhưng hướng dẫn họ đưa ra quyết định đúng đắn. Giáo hội thực hiện cách hoàn hảo những gì được Chúa Kitô trao phó. Ngài không trao quyền cho Giáo hội để trở nên thầy dạy cho tất cả mọi người hay trở thành lương tâm của mọi người. Nhiều

khi cứ mãi nỗ lực thực thi những điều bất khả mà các thừa tác viên của Giáo hội lại bỏ quên đi những điều khả dĩ làm được.”³⁰

Tất cả mọi thành phần trong Giáo hội, kể cả Giáo quyền, đều được Lời Chúa soi sáng hướng dẫn (*Dei Verbum*, số 10), và chỉ khi nào Giáo hội trung thành rao giảng sứ điệp của Chúa Kitô, thì khi đó Giáo hội cũng thực sự phục vụ dân Chúa. Giáo quyền được mời gọi để thông truyền chân lý của Thiên Chúa, và trong khi thi hành sứ mệnh ấy, Giáo hội được Chúa Thánh thần trợ giúp. Nhưng giáo quyền không được Thiên Chúa trao quyền để tạo ra chân lý hoặc tìm kiếm một điều chắc chắn khi việc ấy không khả dĩ. Do vậy, Công đồng Vatican II trong hiến chế mục vụ về Giáo hội trong thế giới hôm nay lưu ý:

“Mặc dầu Giáo hội là quản thủ kho tàng Lời Chúa để từ đó rút ra những nguyên tắc luân lý và tôn giáo, **nhưng không phải lúc nào Giáo hội cũng có ngay câu trả lời cho mọi vấn đề cụ thể.**” (X. *Gaudium et Spes*, số 33).

Văn kiện tiếp tục nhắc nhở giáo dân rằng:

“Với một lương tâm đã được đào luyện cách thích hợp, họ phải đem luật Chúa thấm nhập vào cuộc sống xã hội trần gian.” Hơn nữa, người giáo dân được khuyên nhủ là cũng đừng vì thế mà nghĩ rằng các chủ chăn có đủ thẩm quyền chuyên môn để có thể đưa ra ngay một giải pháp cụ thể cho từng vấn đề đang diễn ra, kể cả những vấn đề quan trọng; cũng đừng làm tưởng đó là sứ mệnh chỉ dành cho các chủ chăn.” (X. *Gaudium et Spes*, số 43).

Sau cùng, Hiến chế mục vụ về Giáo hội trong thế giới hôm nay đã khẳng định rằng: **“mọi tín hữu, giáo sĩ và giáo dân, cần có sự tự do chính đáng để nghiên cứu, suy tư cũng như để mạnh dạn và khiêm tốn trình bày quan điểm trong các lĩnh vực chuyên môn của họ.”** (X. *Gaudium et Spes*, số 62).

³⁰. John L. McKenzie. *Authority in the Church - Thẩm quyền trong Giáo hội* (New York: Sheed & Ward, 1966), tr. 135.

Như vậy rõ ràng là lối vâng phục triệt để mà không đặt vấn đề, thiếu óc phê phán là cách diễn tả không thể chấp nhận được cho việc kính cẩn tuân phục mà Công đồng Vaticanô II yêu cầu các nơi tín hữu, khi đối diện với các giáo huấn khả ngộ (nghĩa là chưa chắc không thể không sai lầm) của huấn quyền. Sự kiện này, cùng với việc nhận thức rằng quyền giảng dạy luân lý của Giáo hội luôn được coi như chân lý, nhưng vẫn có thể bị đảo ngược bởi các lý chứng đối nghịch, giải thích tại sao, “nếu có đầy đủ lý lẽ và bằng chứng vững chắc, một người Công giáo có thể chọn một lập trường bất đồng với một vài khía cạnh luân lý trong các giáo huấn của Giáo hội.”³¹

Công đồng Vatican II đã khẳng định tính ưu việt của lương tâm (the primacy of conscience) **trong mối liên hệ đúng đắn giữa lương tâm và huấn quyền giảng dạy trong các vấn đề luân lý.**

Ở đây ta cũng cần nói thêm về quan điểm cho rằng giáo huấn chính thức của Giáo hội về các vấn đề luân lý là chuẩn mực đối với lương tâm Công giáo, không có nghĩa điều đó sẽ trở thành cơ sở độc quyền cho các phán quyết luân lý, mà đúng hơn, việc ấy có nghĩa là người Công giáo nên dành sự ưu tiên trước hết cho các điều huấn quyền đã dạy hơn là các ý kiến khác. Điều đó cũng có nghĩa là người Công giáo phải xem các giáo huấn của Giáo hội như một yếu tố quan trọng, góp phần trong việc đưa ra các quyết định, mặc dù nó có thể không phải là yếu tố quyết định tiên quyết, khi mọi sự đều được xem xét. Hơn nữa, người Công giáo cần phải chân thành nỗ lực để vượt qua bất kỳ ý kiến trái ngược nào, hầu có thể đạt được sự đồng thuận đối với các giáo huấn chính thức. Tuy nhiên, trong thực tế khi áp dụng giáo huấn của Giáo hội cho một tình huống xung đột,³² các yếu tố khác cũng phải được xem xét, ví dụ như hoàn cảnh, điều kiện hay ý hướng cùng với sự nhận thức chủ quan

³¹. Richard M. Gula, S.S., *To Walk Together Again, The Sacrament of Reconciliation - Cùng đồng hành với nhau lần nữa, bí tích hòa giải* (New York: Paulist Press, 1984), tr. 177.

³². Ở đây, chúng ta có thể nêu lên một vài trường hợp, ví dụ như việc áp dụng các phương pháp ngừa thai hay tránh thai nhân tạo, nhằm để hạn chế việc sinh sản, hầu đảm bảo cho sức khỏe của người mẹ và cho cả việc nuôi nấng và giáo dục con cái cho đầy đủ về mặt vật chất và trọn vẹn về mặt nhân bản.

của tác nhân, sao cho phù hợp với các giá trị cơ bản do giáo huấn đề ra, vừa để đo lường hành vi cụ thể đã được quy định bởi các huấn lệnh của Giáo hội.

Để đi đến phần kết luận cho bài viết này, tôi muốn đưa ra một ví dụ cụ thể sẽ làm sáng tỏ những gì mà tôi vừa mới trình bày ở trên. Một cặp vợ chồng Công giáo chấp thuận thẩm quyền giáo huấn của Giáo hội về đời sống hôn nhân và gia đình và muốn sống phù hợp với các quy tắc đó, tuy nhiên, họ thâm tín và biết rằng với những hoàn cảnh của họ hiện tại, điều tốt nhất mà họ có thể làm để bảo vệ và gìn giữ hạnh phúc mái ấm gia đình là họ cần sử dụng các phương pháp ngừa thai nhân tạo như là phương cách để tránh thai. Họ chưa thể sống với những gì mà giáo huấn chính thức của Giáo hội giảng dạy về hôn nhân, dựa trên các giới hạn về khả năng luân lý cũng như các yếu tố giới hạn trong hoàn cảnh đời sống hôn nhân gia đình hiện nay. Sự chọn lựa sử dụng phương pháp tránh thai nhân tạo là một phán quyết khôn ngoan của họ trong giai đoạn này. Đặc biệt, khi vợ chồng có những lý do chính đáng và sau khi đã lắng nghe ý kiến trái chiều và tham khảo các vị chuyên môn. Nhất là sau khi đã cầu nguyện trước mặt Chúa với lương tâm ngang thẳng và thành thật trước khi đi đến quyết định. Điều đó ta không nên lẫn lộn hoặc xem như đồng nghĩa với việc bất đồng quan điểm với giáo huấn của Giáo hội.³³

Lm Phêrô Trần Mạnh Hùng, STD.

Giáo sư thần học luân lý tại Đại học Công giáo Notre Dame Australia.



Rev Dr Peter Hung Tran

Lecturer, School of Philosophy and Theology

The University of Notre Dame Australia

2 Croke Street (PO Box 1225)

FREMANTLE, WA 6959

³³ . Richard M. Gula, *Reason Informed by Faith* (Mahwah: Paulist Press, 1989), tr.160.

Ý NGHĨA QUAN TRỌNG CỦA THÔNG ĐIỆP “HUMANAE VITAE – SỰ SỐNG CON NGƯỜI”

Thông điệp “**Humanae Vitae – Sự sống con người**” (Do Đức Giáo Hoàng Phaolô VI, ban hành ngày 25 tháng 7 năm 1968) là một văn kiện rất quan trọng trong giáo huấn Công giáo về hôn nhân, tình yêu và sinh sản. Ý nghĩa nổi bật của thông điệp có thể tóm lược như sau:

1. Khẳng định phẩm giá của hôn nhân và tình yêu vợ chồng

- Hôn nhân được nhìn nhận như một sự kết hợp **trọn vẹn, trung thành và bất khả phân ly**.
- Tình yêu vợ chồng vừa có chiều kích **hiệp thông** (yêu thương – tự hiến cho nhau) vừa có chiều kích **sinh sản** (mở ra cho sự sống).

2. Nguyên tắc luân lý về truyền sinh

- Thông điệp nhấn mạnh đến **mối liên kết bất khả tách rời** giữa **tính kết hợp** (unitive) và **tính truyền sinh** (procreative) trong hành vi vợ chồng.
- Bất kỳ hành động nào cố ý phá vỡ sự gắn bó này (như các hình thức ngừa thai nhân tạo) đều bị xem là **ngịch lại với luật tự nhiên và thánh ý Thiên Chúa**.

3. Phân biệt rõ ràng giữa ngừa thai nhân tạo và ngừa thai tự nhiên

- **Ngừa thai nhân tạo** (thuốc, bao cao su, triệt sản...) bị bác bỏ vì can thiệp cách giả tạo vào tiến trình sinh học.
- **Ngừa thai tự nhiên** (như tiết dục định kỳ) được chấp nhận khi thực hiện với tinh thần trách nhiệm, tôn trọng quy luật tự nhiên và phẩm giá con người.

4. Kêu gọi tinh thần làm cha mẹ có trách nhiệm

- Các đôi vợ chồng được mời gọi cân nhắc hoàn cảnh kinh tế, xã hội, sức khỏe, để đưa ra quyết định sinh con cách **tự do, chín chắn, có trách nhiệm trước Thiên Chúa và xã hội**.

- Đây không phải là tránh né con cái, nhưng là **sự quản lý khôn ngoan ờn gọi làm cha mẹ**.

5. Tầm nhìn tiên tri

Đức Phaolô VI đã cảnh báo trước một số nguy cơ nếu nhân loại phổ biến việc sử dụng các biện pháp ngừa thai nhân tạo:

- **Suy giảm đạo đức tình dục** (dễ dẫn đến lối sống buông thả).
- **Gia tăng bất trung trong hôn nhân**.
- **Nguy cơ nhà nước lạm quyền** can thiệp vào quyền sinh sản của gia đình.
- **Sự tha hóa phẩm giá phụ nữ**, bị coi như đối tượng khoái lạc hơn là bạn đường bình đẳng.

6. Ý nghĩa lâu dài

- Xác định một trong những nền tảng quan trọng của **luân lý tính dục và hôn nhân Công giáo**.
- Trở thành văn kiện tham chiếu căn bản cho các giáo huấn sau này (như Tông huấn *Familiaris Consortio* của Gioan Phaolô II, *Amoris Laetitia* của Đức Phanxicô).
- Đặt nền cho đối thoại giữa Giáo hội và thế giới hiện đại về **tình yêu, sự sống và nhân phẩm**.

Tóm lại: *Humanae Vitae* là thông điệp có ý nghĩa nổi bật vì nó khẳng định **sự bất khả phân ly giữa tình yêu** (sự kết hợp nên một thân xác giữa vợ chồng) **và sự sống**, bảo vệ **phẩm giá hôn nhân**, nhấn mạnh đến **làm cha mẹ có trách nhiệm**, và mang tầm nhìn tiên tri về các khủng hoảng xã hội – đạo đức do ngừa thai nhân tạo gây nên.

CÁC PHƯƠNG PHÁP NGỪA THAI TỰ NHIÊN ĐƯỢC GIÁO HỘI CÔNG GIÁO CHẤP NHẬN

Giáo hội Công giáo không chấp nhận các phương pháp ngừa thai nhân tạo, nhưng cho phép các cặp vợ chồng sử dụng các phương pháp ngừa thai tự nhiên trong tinh thần trách nhiệm và tôn trọng luật tự nhiên.

1. Các phương pháp ngừa thai tự nhiên được Giáo hội Công giáo chấp nhận

a. Phương pháp Ogino – Knaus (Lịch)

- Dựa trên việc tính toán chu kỳ kinh nguyệt để xác định ngày rụng trứng.
- Tránh quan hệ vợ chồng vào những ngày dễ thụ thai.

b. Phương pháp quan sát chất nhầy cổ tử cung (Billings)

- Người vợ theo dõi sự thay đổi dịch nhầy ở cổ tử cung, vì nó thay đổi theo thời gian rụng trứng.
- Những ngày dịch nhầy trong, dai, co giãn nhiều là ngày dễ thụ thai.

c. Phương pháp đo thân nhiệt cơ bản (Basal Body Temperature – BBT)

- Người vợ đo thân nhiệt vào buổi sáng mỗi ngày.
- Sau rụng trứng, thân nhiệt thường tăng nhẹ ($0,2 - 0,5^{\circ}\text{C}$), báo hiệu giai đoạn ít có khả năng thụ thai.

d. Phương pháp kết hợp (Sympto-Thermal Method)

- Kết hợp nhiều dấu hiệu: chu kỳ kinh nguyệt, chất nhầy cổ tử cung, thân nhiệt cơ bản và những thay đổi sinh lý khác (đau bụng, căng ngực...).
- Đây là phương pháp tự nhiên được đánh giá chính xác nhất hiện nay.

2. Những sự bất thuận tiện khi sử dụng các phương pháp ngừa thai tự nhiên

1. Đòi hỏi kỷ luật cao
 - Cần sự hợp tác chặt chẽ giữa hai vợ chồng.
 - Người vợ phải kiên trì theo dõi dấu hiệu sinh lý hằng ngày.
2. Hạn chế sự tự do trong đời sống vợ chồng
 - Có những thời điểm (giai đoạn dễ thụ thai) buộc phải kiêng quan hệ, gây ra khó khăn nếu vợ chồng muốn gần gũi.
3. Thiếu chính xác nếu không áp dụng đúng cách
 - Chu kỳ kinh nguyệt không đều, căng thẳng, bệnh tật, hoặc thay đổi sinh hoạt có thể làm sai lệch kết quả.
4. Ảnh hưởng đến tâm lý
 - Một số cặp vợ chồng cảm thấy mất tự nhiên, bị giới hạn, hoặc khó duy trì sự tự phát trong quan hệ vợ chồng.
5. Khó thực hành trong bối cảnh xã hội hiện đại
 - Nhịp sống bận rộn, áp lực công việc, thiếu kiến thức y khoa... khiến nhiều cặp đôi khó áp dụng chính xác.

Nói tóm lại:

Giáo hội Công giáo cho phép sử dụng các phương pháp ngừa thai tự nhiên sau đây:

1. Phương pháp Ogino Knaus, tính theo lịch của chu kỳ kinh nguyệt phụ nữ,
2. Phương pháp quan sát chất nhầy cổ tử cung - The Billings Method),³⁴
3. Phương pháp đo thân nhiệt hoặc
4. Phương pháp kết hợp.

³⁴ . Xem Dr. Evelyn Billings and Ann Westmore, *The Billings Method: Controlling Fertility Without Drugs or Devices* (Hawthorn, Victoria Australia: Anne O'Donovan Pty, Ltd, 1980).

Tuy nhiên, các phương pháp này gây bất thuận tiện do đòi hỏi tính kỷ luật, sự hợp tác vợ chồng và có thể ảnh hưởng đến đời sống tình cảm nếu không kiên nhẫn và hiểu đúng cách thực hiện.

CÁC PHƯƠNG PHÁP VÀ DỤNG CỤ NGỪA THAI NHÂN THẠO

Các phương pháp và dụng cụ ngừa thai nhân tạo mà Giáo hội Công giáo hiện nay không cho phép sử dụng để tránh thai.

1. Phương pháp rào cản (Barrier Methods)

Ngăn không cho tinh trùng gặp trứng.

- Bao cao su nam (condom)
- Bao cao su nữ
- Màng chắn âm đạo (diaphragm)
- Mũ cổ tử cung (cervical cap)

2. Phương pháp nội tiết (Hormonal Methods)

Dùng hormone tổng hợp để ức chế rụng trứng, làm đặc chất nhầy cổ tử cung, hoặc thay đổi niêm mạc tử cung.

- Thuốc tránh thai hằng ngày (viên phối hợp estrogen + progestin, hoặc chỉ có progestin)
- Thuốc tránh thai khẩn cấp (emergency pills)
- Miếng dán tránh thai (contraceptive patch)
- Vòng âm đạo chứa hormone (vaginal ring)
- Thuốc tiêm tránh thai (progestin injection)
- Que cấy tránh thai (implant dưới da)

3. Phương pháp triệt sản (Sterilization)

Biện pháp vĩnh viễn, không thể đảo ngược.

- Ở nữ: Thắt hoặc cắt ống dẫn trứng (tubal ligation).
- Ở nam: Thắt ống dẫn tinh (vasectomy).

4. Các phương pháp khác

- Thuốc diệt tinh trùng (spermicides: gel, kem, bột, viên đặt âm đạo).
- Kết hợp nhiều phương pháp cùng lúc (ví dụ: bao cao su + thuốc tránh thai).

NHỮNG TÁC ĐỘNG TÂM LÝ TIÊU CỰC CỦA PHƯƠNG PHÁP TIẾT DỤC THEO CHU KỲ. NHẬN XÉT CỦA TIỀN SĨ JOHN CANAVAGH³⁵

Trong các ấn phẩm khác, tôi đã mô tả những tác động tâm lý tiêu cực của phương pháp tiết dục theo chu kỳ (Rhythm) vốn phát sinh từ những thất bại của nó. Xem John R. Cavanagh, ‘A Special Marriage Report on Rhythm,’ *Marriage Magazine*, tháng 8 năm 1966. Ông ta đã diễn tả các ảnh hưởng tiêu cực về mặt tâm sinh lý đối với các cặp vợ chồng khi áp dụng phương pháp này.

1. Lo lắng và căng thẳng thường trực

- Người vợ và chồng phải **tính toán ngày an toàn** một cách nghiêm ngặt.
- Nỗi sợ “tính sai” dẫn đến việc mang thai ngoài ý muốn gây ra sự căng thẳng kéo dài.
- Vợ chồng dễ rơi vào trạng thái **thiếu thoải mái** trong quan hệ, vì luôn canh cánh lo lắng về hậu quả.

2. Ảnh hưởng đến sự thân mật vợ chồng

- Việc buộc phải kiêng cử trong những ngày dễ thụ thai có thể làm gián đoạn sự **tự phát tự nhiên** của tình yêu vợ chồng.
- Cavanagh nhận xét rằng điều này có thể tạo ra khoảng cách, thậm chí cảm giác **bị từ chối** trong đời sống tình dục.

3. Mặc cảm và tội lỗi khi thất bại

³⁵ . Tiến sĩ John R. Cavanagh (một bác sĩ tâm thần tại Washington, D.C.) là thành viên của ủy ban mở rộng nghiên cứu về các vấn đề dân số, gia đình và kiểm soát sinh sản. Ông đã kiến nghị xin Tòa Thánh xem xét lại việc cho phép các đôi vợ chồng được chọn lựa các phương pháp ngừa thai khác, ngoài phương pháp tiết dục định kỳ, trong bản báo cáo của ủy ban về kiểm soát sinh sản dưới thời Đức Giáo hoàng Phaolô VI.

- Nếu mang thai xảy ra ngoài dự tính, các cặp đôi có thể đổ lỗi cho nhau hoặc cảm thấy bản thân yếu kém.
- Nhiều người rơi vào **tình trạng tội lỗi về đạo đức** hoặc **mặc cảm thất bại**, vì cho rằng mình không đủ kỷ luật để giữ luật Hội Thánh.

4. Ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần

- Việc phải thường xuyên lo nghĩ, ghi chép, theo dõi ngày tháng... gây nên **stress tâm lý**.
- Một số trường hợp có thể dẫn đến **trầm cảm nhẹ** hoặc **căng thẳng hôn nhân** khi thất bại lặp lại nhiều lần.

5. Mất niềm tin vào phương pháp và vào nhau

- Khi Rhythm thất bại, nhiều cặp vợ chồng **mất lòng tin** vào phương pháp tự nhiên.
- Sự lặp lại thất bại này có thể làm lung lay cả **niềm tin vào tính chân thực của đời sống hôn nhân Công giáo**, theo nhận định của Cavanagh.

Tóm lại, John R. Cavanagh phê phán Rhythm không chỉ vì **tỉ lệ thất bại sinh học cao**, mà nhất là vì **tác động tâm lý tiêu cực**: lo âu, căng thẳng, giảm sự thân mật, mặc cảm tội lỗi và khủng hoảng niềm tin trong đời sống hôn nhân.³⁶

³⁶ . Xem John R. Cavanagh (1969), “Psychiatric Indications for the Use of Contraceptives,” *The Linacre Quarterly*: Vol. 36 : No. 2 , Article 4. Available at: <http://epublications.marquette.edu/lnq/vol36/iss2/4> (Accessed on Monday, 29 September 2025)

CÁC BÀI VIẾT CÓ LIÊN QUAN:

1. Lm Trần Mạnh Hùng, ***Tránh Thai và Quyền Làm Cha Mẹ có Trách Nhiệm*** (đã được cập nhật sau khi đăng tại Website của HĐGMVN). Đăng ngày 29/09/2025 tại trang web của Thư viện HVCVGN - <https://www.hvcgthuvien.edu.vn/2025/09/tranh-thai-va-quyen-lam-cha-me-co-trach-nhiem.html> (Truy cập ngày 30 tháng 9 năm 2025).
2. Linh mục Phêrô Trần Mạnh Hùng, ***Vai Trò Của Lương Tâm Trong Đời Sống Luân Lý Kitô Giáo***. Website HĐGMVN đăng ngày 8 tháng 10 năm 2025. <https://hdgmvietnam.com/chi-tiet/vai-tro-cua-luong-tam-trong-doi-song-luan-ly-kito-giao>
3. Linh mục Phêrô Trần Mạnh Hùng, ***Những Phương Pháp Ngừa Thai Tự Nhiên và Nhân Tạo***. <https://xuanbichvietnam.net/trangchu/nhung-phuong-phap-ngua-thai-tu-nhien-va-nhan-tao/> (Truy cập ngày 16 tháng 3 năm 2026).
- 4.