

CHÁNH NGŨ

1. Dẫn nhập:

Ngôn ngữ là phương tiện giao tiếp thiết yếu trong đời sống con người, nhằm trao đổi thông tin, biểu hiện tình cảm, tư tưởng và ước muốn của con người. Trong *Nghệ thuật giao tiếp*, ngôn ngữ, lời nói luôn được đề cao và đặt lên hàng đầu. Những người thành công trong cuộc sống và nghề nghiệp, thường là những người biết xử dụng ngôn ngữ ôn hoà, dễ nghe và làm vui lòng người, mà không tổn kém bao nhiêu thì giờ và tất nhiên là chẳng mất đồng bạc nào.

Thế nhưng, trong cuộc sống, phần lớn chúng ta lại không biết tận dụng sự mầu nhiệm của lời nói khôn khéo. Chúng ta chỉ thích nói những gì mình muốn nói, mà ít khi chú ý đến người nghe họ muốn nghe những gì. Và thông thường, chúng ta thường ưa chỉ trích người khác, nói những lời nói vô nghĩa, hoặc gây mâu thuẫn, hiểu lầm... Chúng ta nhận ra rằng, trong cuộc sống, có những sóng gió, đổ vỡ, hận thù, chiến tranh... đã và đang xảy ra hằng ngày chỉ vì một lời nói. Ý thức được điều đó, chúng ta chỉ nói những gì cần nên nói, chỉ nói những điều có ích lợi cho mình và mọi người. Và điều này không phải muốn mà được, nó đòi hỏi chúng ta phải thực thực tập, phải tu học mới có thể biểu hiện được. Phương pháp để thực tập đó là Chánh ngữ.

2. Nội dung:

2.1. Định nghĩa:

Chánh ngữ, Phạn *samyag-vāc*, là lời nói chân chánh, lời nói thật thà, lương thiện, công bằng ngay thẳng, công minh chánh trực, có lợi ích chánh đáng, không gây tổn thương cho mình và cho người. Chánh ngữ là lời nói chân thật, không bị chi phối bởi thể lực, tiền tài hay dục vọng. Chánh ngữ là lời nói hợp với Chánh pháp, đem lại hoà bình, yên vui cho mọi người mọi nơi. Chánh ngữ là lời nói không thiên vị, không xuyên tạc, không vu oan giá họa, không khủng bố đe dọa.

Hầu hết các kinh điển khi nói đến Chánh ngữ đều định nghĩa như Kinh *Tạp A hàm*: “Là xa lìa nói dối, xa lìa nói hai lưỡi, xa lìa nói ác khẩu, xa lìa nói thêu dệt”.

Trung A hàm, kinh *Phân biệt Thánh đế*, thì định nghĩa: “Này chư hiền, thế nào là Chánh ngữ? Đó là khi vị Thánh đệ tử suy niệm về Khổ là Khổ, Tập là Tập, Diệt là Diệt, Đạo là Đạo; hoặc quán sát về sự tạo tác trước kia của mình, hoặc học suy niệm về các hành, hoặc thấy các hành là tai họa, hoặc thấy Niết bàn là tịch tĩnh, hoặc khi bằng suy niệm không nhiễm trước mà quán sát tâm hoàn toàn giải thoát, trong đó ngoài bốn diệu hành thuộc miêng, còn các ác hành khác nơi miêng đều viễn ly, đoạn trừ, không hành, không tạo tác, không tập hợp và không tụ hội. Đó là Chánh ngữ.”

A tỳ đạt ma pháp uẩn túc luận, định nghĩa: “Thế nào là Chánh ngữ? Vị Thánh đệ tử, đối với Khổ tư duy Khổ, cho đến Đạo tư duy Đạo. Vì sức mạnh giản trách tương ưng với tác ý vô lậu, diệt trừ lối sống tà mạng thuộc bốn hạnh ác của ngôn ngữ. Do diệt trừ các hạnh ngữ ngôn xấu ác đạt được vô lậu, viễn ly, viễn ly một cách hoàn toàn, tịch tịnh luật nghi, vô tác, vô tạo, từ bỏ phòng hộ, thuyền bè, cầu đường, bờ đê, tường rào; đối với sự chế ngự, không vượt qua, không vượt qua tánh, thể hiện ngôn ngữ vô biểu. Đó là Chánh ngữ”⁽¹⁾.

Chúng sự phần A tỳ đàm luận, định nghĩa: “Thế nào là Chánh ngữ? Vị Thánh đệ tử, nơi Khổ tư duy Khổ, nơi Tập tư duy Tập, nơi Diệt tư duy Diệt, nơi Đạo tư duy Đạo, tương ưng với tâm ý tư duy vô lậu, từ bỏ lối sống tà mạng thuộc bốn lỗi lầm của miêng, từ bỏ các ác hạnh khác của miêng, đạt được vô lậu, không tạo tác, không cần tự phòng hộ với sự thâm nhiếp của luật nghi..., không tạo ác hạnh, không gây lỗi lầm, trụ như bờ đê kiên cố, trụ nơi bất phạm kiên cố, đó gọi là Chánh ngữ”⁽²⁾.

⁽¹⁾ A tỳ đạt ma pháp uẩn túc luận, 12 quyển, Tôn giả Đại Mục Kiền Liên tạo, Đường Huyền Trang dịch. Đại chính 26, số 1537.

⁽²⁾ Chúng sự phần A tỳ đàm luận, 12 quyển, Tôn giả Thế Hữu tạo, Cầu na bạt đà la và Bồ đề Da xá dịch. Đại chính 26, số 1541.

Kinh *Đại phương đẳng đại tập*, định nghĩa: “Thế nào là Chánh ngữ? Là lời nói ra không gây phiền não cho mình cũng không làm cho người khác phiền não, không tự làm ô nhục cũng không làm ô nhục người khác, không tự khinh mạn cũng không khinh mạn người khác, không tự dối cũng không dối người khác, đó là Chánh ngữ. Lại nữa, phạm những lời nói nào nói rằng tất cả các pháp đều bình đẳng, khéo léo phân biệt tướng của các pháp hữu vi, là Chánh ngữ. Lại nữa, Chánh ngữ là nói tất cả các pháp đều không, vốn vô tướng, không sinh, không diệt, không đến, không đi. Lại nữa, Chánh ngữ là nói có Khổ, Vô thường, Vô ngã, Niết bàn tịch tịnh; nói rằng chúng sinh, tất cả đều không có tướng sang hèn, tất cả các pháp đều do duyên sinh, cũng do duyên diệt, tất cả đều vận hành theo nguyên lý nhân quả”.

Đại trí độ luận, ghi: “Chánh ngữ là, Bồ tát biết hết thấy ngôn ngữ đều sinh ra từ phân biệt, chấp tướng, điên đảo, không thật, hư vọng; khi ấy Bồ tát nghĩ rằng: trong ngôn ngữ chẳng có tướng ngôn ngữ. Hết thấy khẩu nghiệp diệt thì biết thật tướng của ngôn ngữ, đó là Chánh ngữ. Tất cả ngôn ngữ đều không từ đâu tới, diệt cũng chẳng đi về đâu, đó là pháp Chánh ngữ mà Bồ tát thực hành, có nói năng gì đều trú ở trong thật tướng mà nói ra, vì vậy cho nên các kinh điển đều nói: Bồ tát trú ở trong Chánh ngữ, nên có thể tạo khẩu nghiệp thanh tịnh, biết chân tướng của mọi ngôn ngữ, tuy có nói mà không rơi vào Tà ngữ.”

2.2. Phân biệt với Tà ngữ:

Ngược lại với Chánh ngữ là Tà ngữ, tức là bốn hạnh ác của miệng: vọng ngữ, lường thiệt, ác ngữ, và ý ngữ. Một cách tổng quát, thì tất cả những lời nói nào xuất phát từ tâm phân biệt, chấp trước, duy ngã... đều là Tà ngữ.

2.3. Phân loại Chánh ngữ:

Tập A hàm, quyển 28, ghi: “Thế nào là Chánh ngữ? Chánh ngữ có hai loại: Có loại Chánh ngữ thuộc về thế tục, hữu lậu, hữu thủ, chuyển hướng cõi thiện; có loại Chánh ngữ thuộc về xuất thế gian của bậc Thánh, vô lậu, không thủ, chân chánh đoạn tận khổ, chuyển hướng thoát khổ.”

“Thế nào là Chánh ngữ thuộc về thế tục, hữu thủ, hướng đến đường lành? Lời nói đúng, xa lìa lời nói dối, hai lưỡi, ác khẩu, thêu dệt. Đó là Chánh ngữ thuộc về thế tục, hữu lậu, hữu thủ, hướng đến đường lành.

“Thế nào là Chánh ngữ thuộc về xuất thế gian của bậc Thánh, vô lậu, không thủ, chân chánh đoạn tận khổ, chuyển hướng đến thoát khổ? Thánh đệ tử nơi Khổ tư duy Khổ, nơi Tập, Diệt, Đạo tư duy Đạo, trừ tà mạng, niệm tưởng xa lìa bốn ác hạnh của miệng và các ác hạnh khác của miệng, xa lìa các ác hành ấy, vô lậu, viễn ly, không dính trước, giữ chặt, nhiếp trì không phạm, không vượt qua thời tiết, không vượt qua giới hạn. Đó gọi là Chánh ngữ thuộc về xuất thế gian của bậc Thánh, vô lậu, không thủ, chân chánh đoạn tận khổ, chuyển hướng đến thoát khổ.”

Ngoài ra, *A tỳ đạt ma tập dị môn luận* có nói đến một loại Chánh ngữ nữa, gọi là vô học Chánh ngữ. Nhưng nghiệm xét về nội dung, chúng ta thấy nó thuộc về Chánh ngữ xuất thế gian: “Thế nào gọi là vô học Chánh ngữ? Đó là, vị Thánh đệ tử nơi Khổ tư duy Khổ, nơi Tập tư duy Tập, nơi Diệt tư duy Diệt, nơi Đạo tư duy Đạo. Vì tác dụng của vô học là tác ý tương ưng với giản trách, trừ bốn thứ tà mạng thuộc về khẩu nghiệp, trừ bỏ mọi ngôn ngữ ác đã thực hành, vô học, viễn ly, viễn một cách toàn diện, tịch tịnh luật nghi, vô tác, vô tạo, từ bỏ, phòng hộ, không hành, không phạm, thể hiện ngữ nghiệp vô biểu, ấy là vô học Chánh ngữ.”

Một cách tổng quát, Chánh ngữ có hai loại, thế gian và xuất thế gian. Chánh ngữ thuộc về thế gian đó là những lời nói chân thật, không gây khổ đau cho mình và cho người, có lợi ích, mà cụ thể là không vọng ngữ, lường thiệt, ác khẩu, ý ngữ. Chánh ngữ xuất thế gian xuất phát từ tâm vô phân biệt, vô lậu, và đặc biệt là cơ biến, quyền xảo, khiến chúng sinh đoạn tận khổ, chuyển hướng đến thoát khổ.

3. Tác dụng của Chánh ngữ:

Trong kinh *Hoa Nghiêm*, đức Phật có dạy: “Không nên nói lời vô nghĩa. Phải giữ gìn lời nói. Lời nói phải chân thật, đúng lúc, hợp Chánh pháp, ích lợi cho mình và cho người”.

Lời nói phải chân thật, phải đúng sự thật, nhưng cũng phải đúng lúc, tức là phải phù hợp với hoàn cảnh (khế cơ) khi nói. Điều này đòi chúng ta phải biết đối tượng mà mình đang nói là ai? Họ đang ở trong hoàn cảnh và có trình độ nhận thức ở mức độ nào? Nếu không, dù lời nói đúng sự thật cũng trở thành phi pháp. Vì vậy mà đức Phật căn dặn các thầy Tỷ kheo phải biết: “Nói năng như Chánh pháp, im lặng như Chánh pháp”.

Cuộc sống là sống với và sống cùng, mà trong quá trình sống ấy, ngôn ngữ luôn được sử dụng nhiều nhất. Chính ngôn ngữ đã thiết lập truyền thông giữa người với người, giữa cha mẹ và con cái, giữa bạn bè với nhau, giữa thế hệ này với thế hệ khác... giúp chúng ta hiểu nhau, cảm thông cho nhau. Nhưng nếu chúng ta không biết sử dụng ngôn ngữ từ ái (ái ngữ), thì cũng chính lời nói tạo ra sự chia cắt, hận thù, đổ vỡ, ly gián, thậm chí dẫn đến chiến tranh.

Lời nói Chánh ngữ xuất phát từ nhận thức và tư duy đúng đắn. Cho nên, chúng ta chỉ có thể nói đúng khi chúng ta có Chánh kiến và Chánh tư duy.

Tác dụng của lời nói đúng đắn, ái ngữ, là tạo sự thân thiện, gây được cảm tình và niềm tin với mọi người. Nói một lời nói ba hoa, sai sự thật, và nhất là lời nói cộc cằn, thô bỉ, thì chẳng ai muốn nghe. Ái ngữ là lời nói dễ thương. Nhưng lời nói dễ thương chưa hẳn đã là Chánh ngữ, có thể đó là lời nói xu nịnh, tâng bốc khách sáo, cốt sao cho đẹp lòng người nghe một cách không thực. Vì vậy, lời nói dễ thương chỉ trở thành Chánh ngữ khi nó được nói với cái tâm thanh tịnh, nói bằng cái tâm từ, bi, hỷ, xả. Khi ái ngữ được sử dụng với cái tâm như thế sẽ đem lại an vui, bình yên, thanh thản cho người nghe. Có thể an ủi, vỗ về những tâm hồn nhiệt nảo, âu lo, sợ hãi.

Ngôn ngữ là phương tiện để hoằng pháp. Đức Phật cũng nhờ ngôn ngữ mà diễn đạt và chỉ cho chúng sinh thấy được chân lý. Nhưng bản thân của ngôn ngữ không phải là chân lý. Nó như ngón tay chỉ mặt trăng. Phải nương theo ngón tay để thấy mặt trăng, chấp ngón tay là mặt trăng là vô minh. Vì vậy, suốt bốn mươi chín năm hoằng pháp, thuyết không biết bao nhiêu pháp thoại, nhưng cuối cùng đức Phật tuyên bố Ngài chưa nói một lời là ý nghĩa đó.

4. Thực tập Chánh ngữ:

- Thực tập nói lời ái ngữ:

Trong bốn nghệ thuật thu nhiếp lòng người (Tứ nhiếp pháp), có thuật ái ngữ. Điều đó cho thấy, đức Phật rất chú trọng vai trò của ngôn ngữ trong quá trình hoằng pháp. Lời nói dễ thương có thể tạo hạnh phúc cho người khác, có thể khơi dậy những hạt giống của niềm tin và an vui nơi người khác. Công tác hoằng pháp lợi sinh chính là thực hiện công việc này. Chúng ta phải biết khơi dậy hạt giống từ bi, Chánh kiến, Chánh tư duy... nơi tâm thức của mọi người.

Nhưng để nói được lời ái ngữ, đòi hỏi chúng ta phải có cái tâm từ bi, hiểu và thương. Nếu không xuất phát từ tình thương và sự hiểu biết, ái ngữ trở thành những lời sáo rỗng, vô vị. Chúng ta cần phải quán chiếu để thấy được nỗi khổ của người, đồng thời cần phải thấy được hạt giống hạnh phúc, niềm vui của người, khi ấy chúng ta mới có thể chia sẻ nỗi khổ niềm đau và khơi dậy niềm hạnh phúc của họ bằng lời nói dịu dàng, dễ thương của mình, với tất cả tấm lòng từ bi, với tất cả sự thấu hiểu và cảm thông.

Không Tử có nói: “kỷ sở bất dục, vật thi ư nhân”, có nghĩa là những gì mình không muốn thì đừng đem cho người khác. Lời nói cũng vậy. Nếu như bản thân mình không thích nghe những lời nịnh hót, những lời chỉ trích, lăng nhục, thoá mạ... thì chắc chắn người khác họ cũng không thích nghe. Vì vậy, “nếu như trước cửa nhà mình có rác, thì đừng ngó tuyết trên nóc nhà người ta”.

Chư tổ thường dạy: “Xuất ngôn tu thiệp ư diễn chương, đàm thuyết nãi bàng ư kê cổ”, có nghĩa là khi mở miệng nói điều gì phải nương theo kinh điển, muốn đàm luận vấn đề gì phải đối chiếu, nghiên cứu sách xưa. Điều quan trọng hơn hết là lời nói phải đi đôi với việc làm, nếu không thì “ngôn hạnh hoang sơ, hư triêm tín thí”, tức là lời nói và việc làm trống rỗng, hưởng thụ một cách vô ích của cúng dường của tín đồ mà thôi!

Thực tập ái ngữ phải dựa trên nền tảng của sự thật. Nhưng không phải sự thật nào chúng ta cũng nói. Có những sự thật mà khi nói ra, có thể gây đổ vỡ, hận thù và khổ đau hơn khi là không

nói, thì chúng ta không nên nói làm gì. Vì vậy, khi thực tập Chánh ngữ, chúng ta phải có khả năng khế lý và khế cơ, tức là không nói sai sự thật, luôn phù hợp với chân lý, nhưng cũng phù hợp với hoàn cảnh, tâm lý của người nghe.

-Thực tập hạnh lắng nghe:

Để thực tập thành công ái ngữ, chúng ta phải thực tập hạnh lắng nghe. Lắng nghe là một nghệ thuật rất màu nhiệm có thể làm vui đi rất nhiều nỗi khổ và niềm đau của con người. Bồ tát Quán Thế Âm là người thực tập thành công hạnh lắng nghe. Chúng ta biết rằng, có những lúc chúng ta chỉ cần ngồi đó, lắng nghe người khác tâm sự, với tất cả tấm lòng, không phân biệt, không phán xét, không phê bình, chỉ lắng nghe với cái tâm thanh tịnh, bình tĩnh, thì đã có thể đem đến sự bình yên, an ủi, tự tin... cho người nói rồi.

Trong đời sống tu tập, chúng ta cần phải để ra một ít thời gian để lắng nghe nhau. Có lắng nghe nhau, chúng ta mới hiểu và thương nhau được. Và có như vậy, chúng ta mới có thể tạo dựng tình huynh đệ, thiết lập cuộc sống an vui, hạnh phúc. Khi lắng nghe, điều quan trọng nhất là phải nghe bằng Chánh tư duy xuất thế, tức là nghe với cái tâm không phân biệt, chấp trước, phê phán... Chỉ cần mở hết tấm lòng ra để nghe mà thôi. Thực tập lắng nghe như vậy, chúng ta mới có thể nghe được sự thật từ nơi người nói. Nếu như mình không đủ khả năng lắng nghe, thì chưa thể tạo được niềm tin nơi người nói, và như thế, có thể chúng ta đã phí phạm thì giờ mà không có kết quả gì hết.

Lời nói ngay thẳng thường thì khó nghe, và dễ in tạc vào lòng. Nhưng nhờ vậy mà có thể gội rửa sạch cái tâm, nuôi lớn cái đức, ần dẫu, vui tên, tập trung tinh thần, dứt hẳn sự ồn ào. (Trung ngôn nghịch nhĩ, khởi đắc minh tâm giả tai. Tiệm năng tháo tâm dục đức, hồi tích thao danh, uẩn tổ tinh thần, huyền diệu chỉ tuyệt – *Cảnh sách văn*). Dù vậy, “trung ngôn” cũng phải xuất phát từ cái tâm từ bi, mong muốn được xây dựng hoà bình, hoá giải nội kết, và phải được diễn đạt bằng ái ngữ. Lời nói ngay thẳng cũng có thể được nói bằng âm thanh dịu dàng, dễ thương, không nhất thiết phải hùng hồn như một nhà biện luận.

Nội tâm và tư cách đạo đức có thể thấy được qua lời nói. Nói khác đi, người ta có thể nhận ra được đạo đức tâm linh của mình qua lời nói. Một người với tâm chất chứa đầy những hạt giống sân hận, phiền não, khổ đau... thì khó có thể nói được lời nói ái ngữ; nếu có thì chỉ là giả tạo, là ý ngữ mà thôi. Trong khi đó, một người với tâm tràn đầy tình yêu, sự hiểu biết, thanh thoi và giải thoát, thì chỉ cần họ mỉm cười cũng đủ đem đến bình yên và hạnh phúc rồi, đâu cần phải nói nhiều!