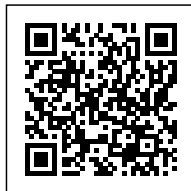


CHÍNH NGỮ CHUẨN MỤC



Chính kiến và Chính tư duy rất khó hiểu thấu; nhưng yếu tố theo sau - **Chính ngữ** - dễ hiểu hơn vì nó ít trừu tượng hơn và liên quan đến việc thực hành trực tiếp các quyết định đúng đắn trong giao tiếp hàng ngày.

Tác giả: **Giáo sư David Dale Holmes**

Viết dịch: **Thích Vân Phong**

Nguồn: 佛門網

Đức Phật đã dạy chúng ta cách thanh tịnh hoá bản thân thông qua việc chính niệm về các hành động của mình như một phương tiện để nâng cao tầm hiểu biết hơn. Mục đích của đạo đức thực hành là sự thanh lọc tối ưu. Không phải ngẫu nhiên mà bản dịch của tu sĩ Phật giáo Nguyên thủy người Anh, dịch giả văn học Phật giáo Pali, Tỳ kheo Nanamoli (1905-1060) cuốn cẩm nang cổ điển về giáo lý và thiền định Phật giáo, được gọi là “Thanh Tịnh Đạo; Visuddhi Magga”. (Nanamoli 1975)

Một nhà sư từng xin đức Phật tóm tắt ngắn gọn những lời dạy của Ngài, và Ngài nói:

“Đầu tiên, hãy tự đặt mình vào điểm xuất phát của các trạng thái thánh thiện, nghĩa là, trong giới luật thanh tịnh và Chính kiến. Sau đó, khi giới luật của bạn được thanh tịnh hoá và bạn đã thấy biết đúng đắn, bạn nên thực hành Tứ Niệm Xứ.” (Tương Ưng Bộ Kinh XLVII.3).

Nói cách khác, hãy đặt chân cất bước theo kim chỉ nam Bát Chính Đạo, đảm bảo rằng bạn tự thanh tịnh hoá bản thân thông qua việc ứng dụng thực tiễn thiền nghiệp như một sự chuẩn bị cho tuệ giác sâu sắc hơn. Vấn đề là nếu một người không thể phát triển sự trong sạch về đạo đức, thì người đó sẽ gặp khó khăn lớn nhất trong việc tiến lên.

Trong Lời Đức Phật, dịch giả, học giả Phật giáo người Đức, Hòa thượng Nyanatiloka Mahathera (1878-1957) dịch lời dạy của đức Phật (từ Tăng Chi Bộ Kinh X.176) rằng người ta phải ý thức được những khổ đau do lời nói thiếu chính niệm và thiếu khả năng lắng nghe gây ra, ái ngữ và lắng nghe, đáng tin cậy và xứng đáng được tin tưởng. Đừng bao giờ lừa dối. Luôn nói những gì mình biết và thừa nhận khi không biết gì.

Người ta nên nói những gì người ta đã thấy và những gì người ta chưa thấy. Vì lợi ích của mình, vì lợi ích của người khác, hoặc vì bất kỳ lợi ích nào, chúng ta học và thực hành hạnh ái ngữ và lắng nghe để có thể hiến tặng niềm vui cho người và làm vơi bớt nỗi khổ đau của người. (Nyanatiloka 48, 1967)

Đây là lời tuyên bố đầu tiên của đức Phật về chủ đề cách nói. Được cô đọng lại thành một câu châm ngôn ngắn gọn, nó có nghĩa là “ái ngữ và lắng nghe”. Ở đây “tiết chế” hàm ý thay thế bất thiện nghiệp bằng thiện nghiệp. Lời nói có thể cung cấp sự khôn ngoan, hàn gắn sự chia rẽ và kiến tạo hòa bình, nhưng nếu sử dụng sai cách, nó có thể phá vỡ nhiều cuộc sống, tạo ra kẻ thù và khơi mào chiến tranh. Luật đối lập cũng hoạt động khi có liên quan đến lời nói.

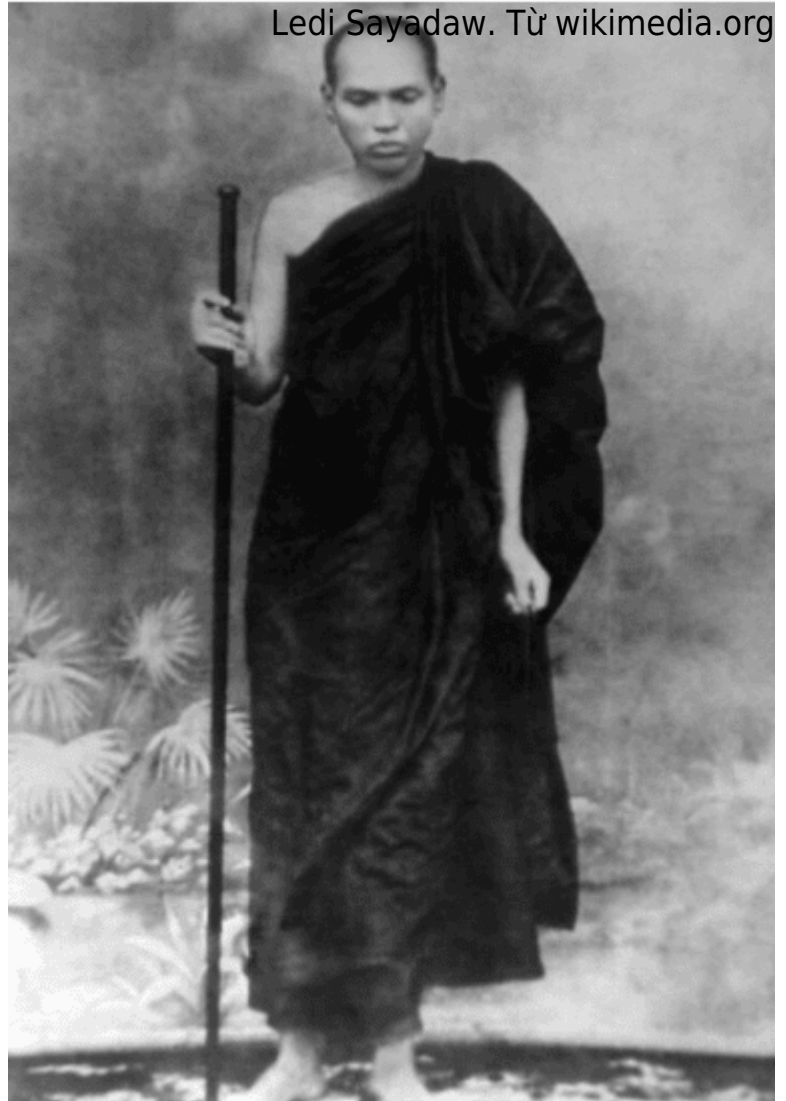
Người thông minh chính trực không loan truyền những tin mà họ không biết chắc là có thật, không nói những điều có thể tạo nên sự bất hòa trong gia đình và trong đoàn thể. Đừng bao giờ lừa dối người khác vì bất kỳ lý do gì, ngay cả khi phóng đại, nói đùa hoặc giấu cợt, bởi vì sự lừa dối có thể dẫn đến hậu quả xấu và gây hại.

Nói dối làm băng hoại xã hội. Nói dối dẫn đến nhiều lời nói dối hơn và ảnh hưởng đến uy tín của một người. Dối trá nhất một người trong một cái lồng của sự giả dối, tạo ra một thế giới thối nát mà hầu như không thể thoát ra được. (Bồ Đề 51, 1984)

Đức Phật nói rằng khi bạn nói dối ảnh hưởng tiêu cực đến sự ổn định xã hội. Nói dối phá hoại sự ổn định đó. Con người chỉ có thể sống chung với nhau trong một bầu không khí tin cậy lẫn nhau, tin cậy rằng, trong giao tiếp, mọi người đều nói thật. Nếu mọi người đều nói dối, thì đó là dấu hiệu của xã hội giải thể và tan rã, bạn sẽ mất công đức và đi lùi hơn là tiến lên.

Ngài minh họa điểm này, nói chuyện với Rāhula là con trai duy nhất của Thái tử Siddhārtha và công chúa Yasodharā, Tôn giả Rāhula, một trong thập đại đệ tử của đức Phật (mật hạnh đệ nhất):

Lấy một cái bát có một ít nước trong đó và úp ngược nó lại, Ngài nói,



Ledi Sayadaw. Từ wikimedia.org

“Con có thấy nước đã bị vẩn đục như thế nào không? Cũng vậy, một người cố tình nói dối là loại bỏ bất kỳ thành tựu tâm linh nào mà mình đã đạt được. Theo cách tương tự, tự bản thân đảo lộn những thành tựu tâm linh của mình và trở nên không thể tiến bộ.” (Trung Bộ Kinh 61)

Tuyên bố thứ hai đức Phật đưa ra là người ta nên từ bỏ lời nói vu khống. Nói cách khác, người ta không nên lặp lại những điều tiêu cực mà người ta đã nghe nói về người khác: người ta không nên lặp lại những điều gây chia rẽ. Thay vào đó, nên dùng lời nói để đoàn kết những người đang chia rẽ, tạo ra sự đồng tình, hài hòa và thiện chí thay vì bất đồng.

Một người nên tránh nói năng do ý định độc ác hoặc oán giận - lời nói làm xấu đi hình ảnh của người khác, đặt câu hỏi về đức hạnh hoặc thành công của người đó, hoặc có ý định làm tổn thương người khác bằng cách vượt lên trên họ, hoặc làm tổn thương họ vì mục đích thỏa mãn tiêu cực. Gốc rễ của sự phỉ báng là lòng căm thù, và lòng căm thù là một trong những hình thức bất thiện nhất của nghiệp - một cạm bẫy rất cần phải tránh.



Tỳ kheo Bồ Đề. Từ jpgmag.com

“Đối lập với sự vu khống,” như đức Phật chỉ ra, “là lời nói thúc đẩy tình bạn và sự hòa hợp. Lời nói như vậy bắt nguồn từ phát tâm từ bi, chúng ta phải tập cảm thông sự khổ vui với mọi người.” (Bodhi 54-55, 1984) Khi bạn cảm thấy muốn nói điều gì đó phỉ báng người hàng xóm

của mình, hãy kiềm chế bản thân và chuyển sự thôi thúc đó thành lòng nhân ái. Nhiều điều tốt đẹp sẽ đến với nó.

Tuyên bố thứ ba: Đức Phật đưa ra về chính ngữ - những lời nói dịu dàng, từ ái, mềm mỏng, nhu thuận, dễ nghe, dễ vừa lòng mọi người, mỗi cá nhân nên tránh nói lời thô ác, thốt ra trong cơn giận dữ và có ý định gây đau đớn, đoạn tận lời nói độc ác, từ bỏ lời nói độc ác.

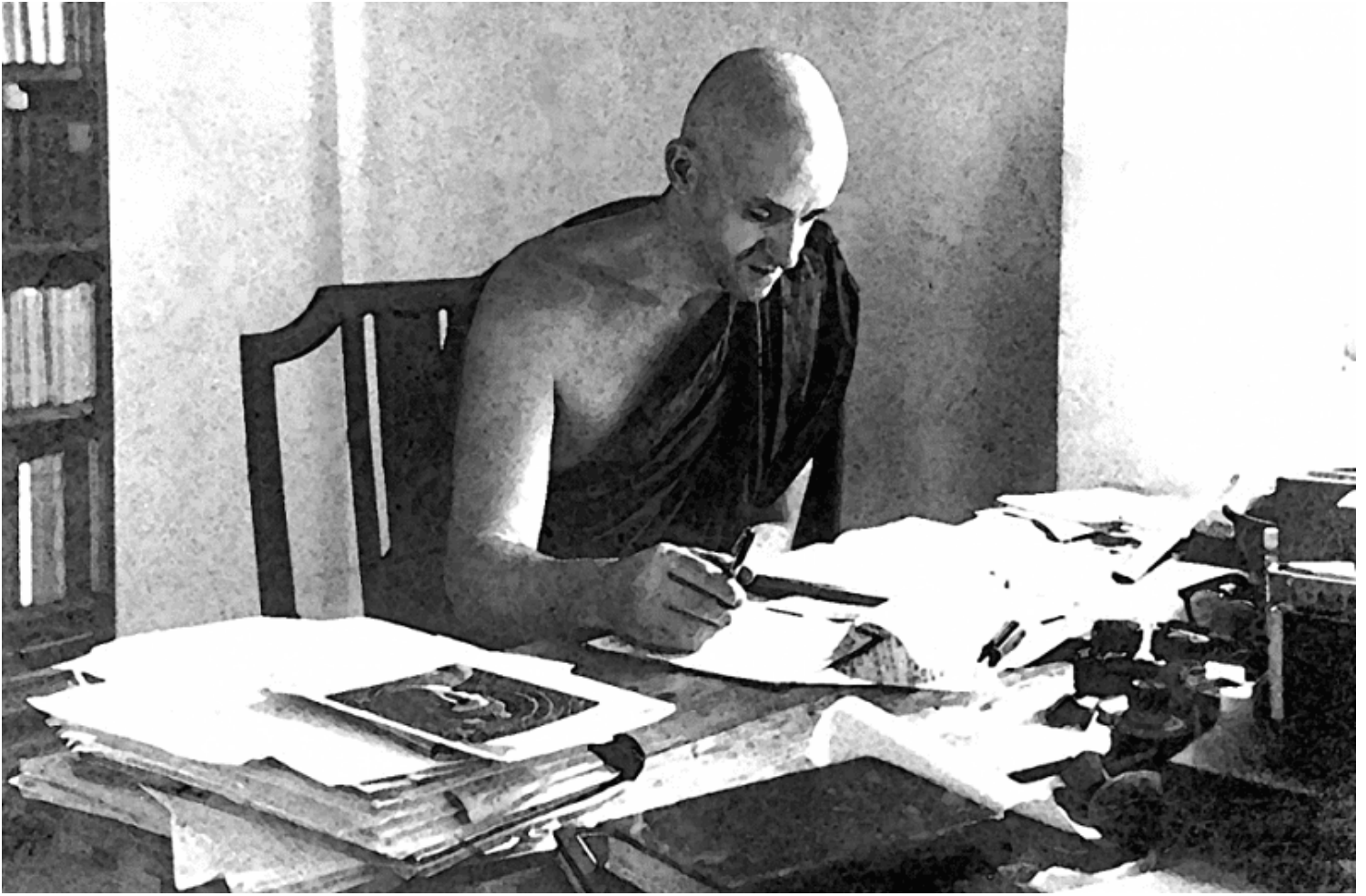
Mỗi cá nhân bản thân nên tránh những động cơ kích động ngôn ngữ tức giận hoặc lăng mạ, khiển trách, cay đắng, xúc phạm, gây tổn thương, xúc phạm, hạ thấp phẩm giá, châm biếm hoặc mỉa mai với ý định gây thương tích. Không có lý do chính đáng nào cho ngôn ngữ như vậy, và lập luận chính chống lại nó là nó phát sinh từ sự tức giận và ác cảm. Đó là một hành động bốc đồng thiếu cân nhắc có thể dẫn đến những hậu quả tiêu cực cho bản thân và những người khác. Sự thúc đẩy phải được kiềm chế để tránh tác hại mà nó có thể gây ra.

Nhẫn nhục là liệu pháp để hóa giải tranh chấp và thù hận. Thuốc giải độc cho sự tức giận là khoan dung cho những thiếu sót trong những lời chỉ trích, nhận xét và hành động của người khác. Một người nên học cách chịu đựng sự lạm dụng bằng lời nói mà không cần phải trả đũa. (Bồ đề 55, 1984)

Đức Phật đã từng đưa ra một ví dụ đáng chú ý:

“Ngay cả, này các Tỷ-kheo, nếu những tên trộm cướp và những kẻ giết người có thể cưa xuyên qua tay chân và khớp xương của các người, bất cứ ai nhường chỗ cho sự tức giận ở đó sẽ không tuân theo lời khuyên của ta. Vì vậy, bạn nên tự rèn luyện bản thân: ‘Tâm trí của chúng ta sẽ không bị xáo trộn, với tâm hồn tươi mát tràn đầy tình yêu thương, và không có ác ý tiềm ẩn; và người đó chúng ta sẽ thâm nhập với những tư tưởng từ bi, rộng, sâu, vô biên, thoát khỏi sân hận.’” (Majjhima Nikaya 21)

Tuyên bố thứ tư: Đức Phật đưa ra là từ bỏ việc nói nhảm nhí. Nói cách khác, tránh nói phù phiếm và nói chuyện vô nghĩa, không có chiều sâu. Thay vào đó, người ta nên nói một cách thích hợp vào đúng thời điểm phù hợp với sự thật, nói những gì hữu ích, nói về những chủ đề như Pháp và Giới luật.



Tỳ kheo Nanamoli. Hình ảnh lịch sử của tác giả

Người ta nên tránh nói và nghe những lời tán gẫu nông cạn và khuấy động những phiền não và những suy nghĩ không ngừng nghỉ, có thể đưa người ta đi lạc lối. Người ta nên tránh bất cứ kiểu nói suông hay những lời ba hoa vô giá trị nào khiến tâm trí trở nên trống rỗng và cần cỗi. Điều này đặc biệt đúng với những trò giải trí phù phiếm cản trở sự phát triển ở mức độ cao hơn, tinh thần, thẩm mỹ, chiêm nghiệm.

Đối lập với nói năng nhằm nhí là những lời nói mang ý nghĩa cao đẹp, đạo lý thánh hiền, lời nói như nhả ngọc phun châu, lời nói như báu vật, nói ra đúng lúc, có chừng mực, có lý có tình, truyền cảm hứng cho người nghe về đạo đức và mưu cầu lợi ích. Một điều khác cần nhớ là trong khi lời nói có vị trí của nó, thiền định bỏ lại phía sau những giới hạn của lời nói. Bình tĩnh tinh thần là đối lập với nói chuyện không ngừng nghỉ.

Tác giả: **Giáo sư David Dale Holmes**

Viết dịch: **Thích Vân Phong**

Nguồn: [佛門網](#)

Tham khảo

Bồ Đề, Tỳ Kheo. 1984. Bát Chính Đạo: Con Đường Diệt Khổ. Kandy: Hiệp hội Xuất bản Phật giáo.

Ledi Sayadaw. 1977. Bát chính đạo và những yếu tố giải thích. Kandy: Hiệp hội Xuất bản Phật giáo.

Nanamoli, Tỳ Kheo. 1975. Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi Magga). Kandy: Hiệp hội Xuất bản Phật giáo.

Nyanatiloka, Mahathera. 1967. Lời Đức Phật. Kandy: Hiệp hội Xuất bản Phật giáo.