THĂNG HOA CUỘC ĐỜI

Kỳ 152 Hạnh Phúc 10 Nói Lời Chân Thật

Như Ninh Nguyễn Hồng Dũng

Thăng Hoa Cuộc Đời kỳ 152 Hạnh Phúc 10 Nói Lời Chân Thật có nghĩa là "Lời người nói thành thật" đã, đang và sẽ phát ngôn phù hợp với sự thật, được lưu xuất từ một tâm ngay thẳng và hướng đến lợi ích cho mình cũng như cho người khác. Trong đời sống, lời nói không chỉ là phương tiện giao tiếp mà còn là biểu hiện của đạo đức và nội tâm. Vì vậy, lời chân thật không đơn thuần là nói đúng sự việc, mà còn bao hàm cả sự chân thành và thiện lành.

Trước hết, lời nói chân thật phải đúng với sự thật, không hư dối. Người nói chân thật luôn trình bày đúng những gì mình thấy, mình biết, mình đã trải qua, không thêm bớt hay bóp méo sự việc. Họ không dùng lời nói để che giấu lỗi lầm hay trục lợi cho bản thân. Đây chính là nền tảng căn bản của chân ngữ trong đạo đức con người. Khi lời nói được xây dựng trên sự thật, niềm tin giữa người với người mới được thiết lập và duy trì bền vững.

Kế đến, lời chân thật phải xuất phát từ tâm chân thành. Không phải chỉ nói đúng sự thật là đủ, mà còn cần nói bằng một tấm lòng ngay thẳng, không gian dối, không hai lưỡi. Người chân thật không nói một đằng mà nghĩ một nẻo, cũng không dùng lời nói để gây chia rẽ hay làm tổn hại người khác. Lời nói khi ấy phản chiếu đúng nội tâm, trong ngoài như một. Do đó, chân thật không chỉ nằm ở lời nói, mà còn nằm ở chính tâm ý của người nói.

Sau cùng, lời nói chân thật cần mang lại lợi ích và sự thiện lành. Một lời nói dù đúng nhưng nếu gây tổn thương vô ích thì chưa phải là lời nói trọn vẹn. Người biết nói lời chân thật là người biết lựa lời, nói đúng lúc, đúng chỗ, giúp người nghe hiểu đúng và sống tốt hơn. Theo lời Phật dạy về Chánh Ngữ, lời nói chân thật luôn đi kèm với việc không nói dối, không nói lời ác, không nói lời chia rẽ và không nói lời vô ích. Đó là những nguyên tắc giúp lời nói trở thành phương tiện nuôi dưỡng sự an lành và hòa hợp trong cuộc sống.

Tóm lại, lời người nói chân thật là sự kết hợp giữa sự thật, tâm chân thành và lợi ích thiện lành. Khi con người biết giữ gìn lời nói như vậy, không chỉ tự xây dựng được nhân cách cho mình mà còn góp phần làm cho xã hội trở nên tốt đẹp, tin cậy và an hòa hơn. Lời nói trong đời sống con người không chỉ là phương tiện giao tiếp mà còn là biểu hiện của đạo đức và trí tuệ. Một lời nói đúng đắn phải là lời không làm hại người khác và cũng không gây tổn hại cho chính người nói. Đó là lời nói mang lại lợi ích cho cả hai phía, vừa giúp người nghe được an vui, hiểu biết, vừa giúp người nói tích lũy thiện nghiệp. Hơn nữa, lời nói ấy không làm cho người nghe khó chịu, trái lại còn nhẹ nhàng, dịu ngọt và hợp thời, khiến người nghe dễ tiếp nhận. Vì vậy, có thể tạm dùng cụm từ "cam ngôn mỹ từ" để diễn đạt ý nghĩa cao đẹp của loại lời nói này theo tinh thần Phật dạy.

Đức Thế Tôn đã dạy rất rõ về giá trị của lời nói chân thật trong bài kinh Thiện Ngữ. Ngài khẳng định rằng: "Này các thầy Tỳ khưu, lời nói nào có đủ bốn chi, lời nói ấy mới gọi là lời Thiện Ngữ, lời nói ấy không có một ai chê được, không có tội lỗi." Như vậy, lời nói chân thật không chỉ đơn giản là không nói dối, mà còn phải hội đủ những yếu tố đạo đức nhất định. Bốn chi mà Đức Phật dạy bao gồm: thứ nhất, nên nói lời chân thật, không nói lời giả dối; thứ hai, nên nói pháp, không nên nói ngoài pháp; thứ ba, nên nói những lời mà người nghe ưa thích, yêu mến, không nói lời khiến người ta ghét bỏ; và thứ tư, nên nói lời thành thật, không nói lời hoang đàng. Người tu hành nếu giữ đúng bốn điều này thì lời nói của họ mới thật sự được gọi là Kinh Thiện Ngữ, tức là lời nói chân thật, đúng đắn và không có lỗi.

Không chỉ dừng lại ở đó, các bản chú giải như Luận về khẩu nghiệp chân thật còn làm rõ thêm nội dung của lời nói chân thật. Theo đó, người nói được xem là đúng theo Kinh Thiện Ngôn khi không phạm bốn điều sai trái: không nói lời đâm thọc gây chia rẽ, không nói lời hoang đàng vô nghĩa, không nói lời hung ác làm tổn thương người khác, và không nói lời dối trá. Đây là những nguyên tắc căn bản giúp người tu hành và cả người đời giữ gìn khẩu nghiệp trong sạch. Đức Phật cũng cảnh tỉnh rằng những ai thường xuyên nói dối, nói đâm thọc, nói vu vơ và nói lời hung ác sẽ phải chịu quả báo xấu, có thể bị tái sinh vào bốn đường ác, bởi những lời nói ấy không phải là Thiện Ngôn, mà là nguồn gốc của bất thiện nghiệp.

Trong phần chú giải làm sáng tỏ về khẩu nghiệp, ý nghĩa của lời nói chân thật càng được nhấn mạnh hơn. Theo đó, người nói đúng theo những nguyên tắc trên được gọi là nói lời ngay thật, không nói lời đê tiện, mà nói những lời vô tội

và được các bậc trí thức ngợi khen. Như vậy, lời nói chân thật không chỉ tránh điều ác mà còn hướng đến điều thiện, trở thành tiêu chuẩn để người trí đánh giá và tán dương.

Để giúp độc giả hiểu rõ hơn thế nào là lời nói chân thật trọn vẹn, Đức Phật còn dạy trong Kinh Thiện Ngôn rằng một lời nói được gọi là chân thật khi hội đủ năm chi phần bao gồm thứ nhất là nói hợp thời, tức là biết lựa lúc thích hợp để nói; thứ hai là nói chân thật, không sai sự thật; thứ ba là nói lời dịu ngọt, không thô lỗ; thứ tư là nói lời có ích, đem lại lợi lạc; và thứ năm là nói lời đầy lòng từ bi, xuất phát từ tâm thương yêu. Khi một lời nói hội đủ năm yếu tố này thì không những không gây tổn hại mà còn mang lại lợi ích thiết thực cho người nghe và người nói, đồng thời được các bậc trí thức luôn luôn ngợi khen.

Cho nên lời nói chân thật theo tinh thần Phật dạy là lời nói vừa đúng sự thật, vừa dịu dàng, hợp thời, có ích và đầy lòng từ bi. Đó là lời nói không hại mình, không hại người, mà còn nuôi dưỡng sự an lành và hòa hợp trong đời sống. Người biết tu tập và gìn giữ lời nói như vậy chính là đang xây dựng nền tảng đạo đức vững chắc cho bản thân và góp phần làm cho xã hội trở nên tốt đẹp hơn.

Thiết tưởng cần giảng giải rõ ràng chi thứ nhất trong năm chi của lời nói chân thật, đó là lời nói phải hợp thời. Trong đời sống, con người muốn nói một điều gì, dù là sự thật, cũng cần phải xét xem hoàn cảnh, thời điểm và tình huống có thích hợp hay chưa. Không phải cứ nói đúng là đủ, mà còn phải nói đúng lúc, đúng nơi, đúng cách. Nếu nói không hợp thời, dù là lời chân thật, cũng có thể đem lại tai hại cho chính mình và cho người khác.

Trong kinh điển có kể lại một câu chuyện để minh họa rõ điều này. Xưa kia, có một con rùa sống trong một cái ao ở khu rừng gần thành Ba la nại. Mỗi ngày, có một cặp hạc thường bay đến ao để kiếm ăn. Lâu ngày, rùa và hai con hạc trở nên quen biết, rồi dần dần thân thiết như bạn bè. Một hôm, rùa hỏi thăm nơi ở của hạc, và được biết rằng hai con hạc sống trên dãy núi Hy Mã Lạp Sơn. Nghe vậy, rùa nảy sinh ý định muốn đi thăm nơi ở của bạn, nhưng lại ngại đường xa không thể tự mình đi đến được.

Sau một hồi suy nghĩ, rùa bèn đưa ra một kế hoạch: nhờ hai con hạc ngậm hai đầu của một khúc cây, còn rùa sẽ ngậm ở giữa. Khi hạc bay lên, rùa cũng sẽ được mang theo. Hai con hạc đồng ý giúp bạn, nhưng trước khi thực hiện, chúng dặn dò rùa rất cẩn thận rằng: “Trong khi bay, nếu thấy hay nghe điều gì lạ, anh cũng tuyệt đối không được mở miệng nói.” Rùa chấp nhận lời dặn này.

Khi mọi việc đã sẵn sàng, hai con hạc ngậm hai đầu khúc cây, rùa ngậm ở giữa, rồi cùng bay lên trời. Khi bay ngang qua thành Ba la nại, người dân và trẻ con trong thành nhìn thấy cảnh tượng lạ lùng, liền la lên: “Kìa, con rùa biết bay!” Nghe vậy, rùa cảm thấy khó chịu vì bị hiểu lầm. Nó muốn lên tiếng cải chính rằng mình không biết bay, mà chỉ được hai bạn khiêng đi. Nhưng ngay khi vừa hé miệng để nói, rùa buông khúc cây, rơi xuống đất và chết ngay trước mặt nhà vua cùng vị quân sư.

Thấy vậy, vị quân sư liền nhân cơ hội ấy mà thưa với vua rằng: “Người nói không tùy thời thường phải chịu tai hại như thế.” Sau khi kể lại câu chuyện này, Đức Thế Tôn dạy rằng vị quân sư kia chính là tiền thân của Ngài, đã dùng phương tiện khéo léo để nhắc nhở nhà vua về việc nói năng cho hợp thời.

Câu chuyện ấy là một bài học sâu sắc cho tất cả chúng ta. Trong đời sống, không phải lúc nào cũng nên nói ra những điều mình biết, dù đó là sự thật. Có những lúc, im lặng lại là điều khôn ngoan và lợi ích hơn. Ta cần biết khi nào nên nói, khi nào nên nín thinh. Nói thật mà không đúng lúc thì lời nói ấy trở nên vô ích, thậm chí còn gây hại. Như con rùa kia, tuy muốn nói sự thật, nhưng vì không hợp thời nên phải chịu hậu quả đau đớn.

Bởi vậy, người xưa đã dạy một câu phương ngôn rất sâu sắc: “Câm đi còn hơn nói không hợp thời.” Lời dạy này nhắc nhở chúng ta phải luôn cẩn trọng trong lời nói, biết giữ im lặng khi cần thiết. Chỉ khi lời nói được đặt đúng thời điểm, nó mới thật sự có giá trị và đem lại lợi ích. Đây chính là bước đầu tiên và rất quan trọng trong việc tu tập lời nói chân thật theo tinh thần Phật dạy.

Trong giáo lý về lời nói chân thật, Đức Phật dạy rằng, lời nói cần phải chân thật, lời nói chân thật ở đây được hiểu theo hai phương diện. Thứ nhất, người nói phải trung thực với hành động của mình, làm sao thì nói vậy, không vì sợ hãi tai hại có thể đến với mình mà nói sai sự thật. Đó chính là không nói dối, giữ được sự ngay thẳng trong lời nói. Thứ hai, lời nói chân thật còn mang ý nghĩa sâu xa hơn, tức là nói lên chân lý, nói đúng pháp, đặc biệt là nói về Tứ Diệu Đế, bốn sự thật căn bản mà Đức Phật đã chứng ngộ và giảng dạy cho chúng sanh.

Đức Thế Tôn từng dạy rằng sự chân thật vốn hiện hữu, nhưng rất ít người nhận ra. Ý của Ngài muốn chỉ rõ rằng cuộc đời này đầy dẫy khổ đau: nào là già, bệnh, chết, những điều không ai có thể tránh khỏi, thế nhưng, con người sống trong chính những hoàn cảnh ấy lại không chịu nhìn nhận sự thật. Họ tìm mọi cách để che đậy cái già, né tránh bệnh tật, hoặc sống buông thả, quên đi bản chất mong manh của đời sống. Chúng sanh đang chìm đắm trong khổ não nhưng phần đông lại không chấp nhận rằng đó là sự thật, đúng như lời Đức Phật đã chỉ bày.

Chính vì vậy, toàn bộ giáo pháp mà Đức Phật giảng dạy, dù được nói là tám muôn bốn ngàn pháp môn đều là lời chân thật, là chân lý. Những lời dạy ấy không phải là lý thuyết suông, mà là sự thật được chứng nghiệm, nên đến ngày nay vẫn còn nguyên giá trị. Rất nhiều bậc học giả uyên thâm qua các thời đại đã quan tâm nghiên cứu, học hỏi và thực hành theo giáo pháp ấy. Điều này hoàn toàn phù hợp với lời Đức Phật dạy: "lời nói chân thật là lời nói bất diệt" nghĩa là chân lý thì không bị thời gian làm mai một, càng được chứng nghiệm thì càng sáng tỏ.

Bên cạnh lời nói chân thật, Đức Phật còn dạy đến lời nói dịu ngọt. Lời nói dịu ngọt là lời nói không cộc cằn, không thô lỗ, không làm cho người nghe cảm thấy khó chịu. Tuy nhiên, không phải cứ nói lời nhẹ nhàng bên ngoài là đủ. Có những người tuy không mắng chửi, lời nói nghe như mật ngọt, nhưng ẩn chứa sự mỉa mai, châm chọc, khiến người nghe đau lòng và khó chịu. Những lời như vậy không được gọi là lời nói dịu ngọt.

Chỉ khi nào lời nói vừa êm ái, nhẹ nhàng, lại vừa không mang ý nghĩa gây tổn thương, không làm người nghe phiền não hay đau khổ, thì lời nói ấy mới thật sự là lời nói dịu ngọt. Và khi lời nói dịu ngọt đi đôi với sự chân thật, không giả dối, không ác ý, thì đó chính là lời nói chân thật trọn vẹn theo tinh thần Phật dạy.

Trên đời này, không ai ưa nghe những lời thô bỉ, cũng chẳng ai muốn bị mắng nhiếc hay chọc tức. Lời nói cộc cằn, ác khẩu không chỉ làm tổn thương người nghe mà còn gây tai hại cho chính người nói. Điều này đã được minh chứng qua một câu chuyện xưa đầy ý nghĩa.

Tại xứ Ta si la, có một vị Bà la môn nuôi một con bò đực tên là Nan da vi la, thương yêu nó như con ruột. Con bò lớn lên, hiểu được ân tình của chủ, nên một ngày nọ đã thưa với thầy rằng: "Thầy hãy đến đánh cá với một vị trưởng giả như thế này: Bò của tôi có thể kéo một trăm cổ xe chở đầy hàng hóa. Vậy thầy hãy đem tôi ra đánh cá với ông ta." Vị Bà la môn nghe theo lời, đến gặp trưởng giả và đề nghị cuộc cá cược. Trưởng giả đồng ý, và số tiền đặt cược là một ngàn đồng.

Khi đã chuẩn bị xong, vị Bà la môn cho thắng ách con bò vào một trăm cổ xe. Nhưng trong lúc nóng nảy, thầy lại lớn tiếng quát mắng: "Con bò chết bầm, hãy kéo đi!" Nghe những lời thô bỉ ấy, bò Nan da vi la buồn tủi, mất hết tinh thần, không thể kéo nổi xe. Cuối cùng, vị Bà la môn thua cuộc, đành trở về nhà trong nỗi buồn bã và thất vọng.

Thấy thầy mình buồn rầu, con bò động lòng thương, bèn nói: "Thầy hãy đi đánh cá lại, lần này gấp đôi số tiền, nhưng xin đừng dùng lời thô bỉ với tôi nữa." Vị Bà la môn đồng ý. Lần này, khi đã thắng ách xong, thầy không quát mắng nữa, mà nhẹ nhàng vuốt ve và nói: "Con ơi, con cố gắng kéo giúp cha, nếu không thì cha khổ lắm." Nghe những lời dịu dàng, chân tình ấy, bò Nan da vi la cảm thấy phấn chấn, tràn đầy sức lực, liền kéo một trăm cổ xe đi một cách dễ dàng. Nhờ đó, vị Bà la môn thắng cuộc và lấy lại được danh dự cùng tiền bạc.

Sau khi kể lại câu chuyện này, Đức Thế Tôn dạy rằng con bò Nan da vi la chính là tiền thân của Ngài. Ngài nhấn mạnh: "Này các thầy Tỳ khưu, đã gọi là lời thô bỉ thì không ai ưa." Rồi Ngài đọc bài kệ: người ta nên nói những lời khiến người khác vừa lòng, không nên nói lời làm phật ý người nghe. Nhờ lời nói dịu ngọt mà vị Bà la môn đã khiến con bò Nan da vi la vui lòng, từ đó có thể kéo được những cổ xe nặng và giúp thầy thắng cuộc.

Câu chuyện này cho thấy một sự thật rất rõ ràng: ngay cả loài vật cũng không ưa thích những lời thô bỉ, cộc cằn, huống chi là con người. Vì vậy, chúng ta không nên dùng lời nói thô lỗ với bất kỳ ai, mà nên tập nói lời dịu dàng, hòa nhã. Trong cuộc sống, có khi người khác sẵn sàng giúp đỡ ta, nhưng chỉ vì một lời nói không vừa lòng mà họ đổi ý, không còn muốn giúp nữa. Ngược lại, một lời nói nhẹ nhàng, chân thành có thể cảm hóa tâm người, tạo nên sự hợp tác và đem lại lợi ích lớn lao.

Do đó, biết giữ gìn lời nói, tránh thô ác và nuôi dưỡng lời nói dịu ngọt chính là một trong những phương pháp thiết thực để xây dựng mối quan hệ tốt đẹp và đem lại an vui cho mình cũng như cho người khác.

Trong giáo pháp về lời nói chân thật, Đức Phật dạy đến chi thứ tư là lời nói phải có lợi ích. Lời nói lợi ích là điều đối nghịch với lời nói vô ích. Lời nói vô ích chỉ làm mất thời giờ, không đem lại lợi lạc cho ai, thậm chí còn gây phiền toái. Trái lại, lời nói lợi ích là lời nói có khả năng đem lại sự an vui cho người nghe, không chỉ trong hiện tại mà còn

trong cả tương lai. Đó là những lời không gây tổn hại cho người khác, cũng không làm hại đến chính người nói. Vì vậy, người biết tu tập lời nói cần phải cân nhắc kỹ lưỡng, chỉ nói những điều có ích, giúp người khác hiểu đúng, sống tốt và hướng thiện.

Chi thứ năm là lời nói phải phát xuất từ tâm từ bi. Lời nói đầy vẻ từ bi là lời nói không mang tính châm biếm, không xuyên tạc hay bóp méo sự thật. Đó là lời nói thể hiện một tấm lòng không thù nghịch, không oán ghét, và cũng không bị chi phối bởi tư lợi cá nhân. Khi lời nói xuất phát từ tâm từ ái, nó sẽ trở nên nhẹ nhàng, chân thành và có sức cảm hóa. Người nghe không những không bị tổn thương mà còn cảm nhận được sự quan tâm và thiện chí từ người nói.

Như vậy, một lời nói được gọi là lời nói chân thật, ngay thẳng và tốt đẹp, phải hội đủ năm yếu tố đã được giải thích. Nếu thiếu một trong năm yếu tố này thì lời nói ấy chưa thể gọi là trọn vẹn. Để dễ ghi nhớ, có thể tóm lược năm chi ấy như sau: nói đúng thời, nói chân thật, nói dịu ngọt, nói có lợi ích, và nói với tác ý lành, đầy lòng từ bi.

Tuy nhiên, không chỉ dừng lại ở việc hội đủ năm yếu tố đó, lời nói chân thật còn cần phải phù hợp với hoàn cảnh và đối tượng. Lời nói phải vừa với trình độ và tâm lý của người nghe. Có những lời tuy xuất phát từ ý tốt, nội dung đúng đắn và hợp hoàn cảnh, nhưng nếu không phù hợp với người nghe thì vẫn có thể bị hiểu lầm hoặc bị xuyên tạc, thậm chí gây ra oán hờn không đáng có. Do vậy, người nói cần phải có sự khéo léo, biết tùy duyên, tùy người mà nói cho thích hợp.

Đối với người Phật tử chân chánh, việc học và thực hành theo năm điều Đức Phật dạy về lời nói là vô cùng cần thiết. Nhờ đó, ta có thể tránh được nhiều oan trái, oán thù trong cuộc sống. Dù không thể hoàn toàn tránh hết mọi xung đột, nhưng chắc chắn sẽ giảm thiểu được rất nhiều phiền não phát sinh từ lời nói.

Cần hiểu rằng lời nói cũng là một loại nghiệp, gọi là khẩu nghiệp, và khẩu nghiệp ấy phát sinh từ chính tác ý của mỗi người. Vì vậy, trước khi nói, ta nên tự quán xét lại tâm ý của mình. Nếu tác ý chưa thiện, lời nói dễ trở thành nguyên nhân gây khổ. Ngược lại, nếu tác ý lành, lời nói sẽ trở thành phương tiện mang lại an vui và hòa hợp. Do đó, tu tập lời nói chính là tu tập tâm ý, và cũng là con đường dẫn đến đời sống an lạc và tốt đẹp hơn.

Lời nói chân thật không chỉ là chuẩn mực đạo đức mà còn là nguồn gốc của hạnh phúc bền vững trong đời sống. Khi ta thực hành lời chân thật, tức là đang đi vào con đường của thập thiện, tạo nên nguyên nhân sinh phước. Mỗi lời nói ngay thẳng, không dối trá đều gieo một hạt giống lành, đưa đến quả báo tốt đẹp trong hiện tại và tương lai. Vì vậy, lời nói chân thật chính là một đại phúc, giúp con người sống an vui trong kiếp này và cả những kiếp về sau.

Không những thế, lời nói chân thật còn đem lại nhiều lợi ích thiết thực như tài lộc, địa vị, sự giàu sang, cùng với những mối quan hệ tốt đẹp như quyến thuộc hiền hòa và bạn hữu chân thành. Người sống chân thật trong lời nói sẽ được mọi người tin tưởng, kính trọng, bởi lời nói của họ đáng tin và không gây tổn hại. Niềm tin ấy chính là nền tảng vững chắc cho mọi thành tựu trong cuộc sống.

Tóm lại lời nói chân thật còn đưa con người đến những trạng thái hạnh phúc từ thấp đến cao: từ phước báo ở cõi người, cõi trời, cho đến an lạc tối thượng là Niết bàn. Người biết giữ gìn lời nói chân thật cũng là người có thể đạt được những điều tốt đẹp mà mình mong ước trong đời. Do vậy người hành trì lời nói chân thật chính là đang bước đi trên con đường hạnh phúc theo chân Phật, con đường của ánh sáng, của an vui và giải thoát.

Như Ninh Nguyễn Hồng Dũng