

Ái ngữ và chữa lành

ISSN: 2734-9195 16:25 19/05/2025

Khi nhấn mạnh đóng góp to lớn của Phật giáo vào giải quyết các vấn đề thời đại nóng bỏng, có một nét cụ thể từ giáo lý Phật đà đóng vai trò cụ thể: ái ngữ giúp chữa lành.

Tác giả: **Nguyễn Thành Công - Bạc Liêu**

Ái ngữ là một “nét” của Phật giáo, nói theo cách nào đó, chính là “*thánh hóa*” ngôn ngữ, giữ gìn và cẩn trọng về khẩu nghiệp trong ý thức cao về tác động của ngôn ngữ đến con người, một trong ba cái tu căn bản của Đạo Phật: thân- khẩu- ý.

Trong ngũ giới nhập môn Đạo, giới về khẩu: không nói dối- nói lên nhiều điều. Về “*ngữ*”, Phật dạy: không nói dối, nói hai điều, đâm thọc, nói lời hung ác... kiểm soát, thuần hóa lời nói hầu sử dụng lời nói một cách từ ái, gắn kết yêu thương, xây dựng đạo tràng, cộng đồng tràn ngập nhân văn, tình người, trong đó ngôn ngữ đóng vai trò phương tiện kết nối, chia sẻ quan trọng. Đương nhiên nội dung này của Đạo đang được diễn đạt phù hợp với ngôn ngữ và cách tiếp cận hiện đại.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh đề cao ái ngữ và Ngài có viết sâu về đề tài này trong các trước tác từ Làng Mai. Theo Ngài, trong từng sát na, trong giao tiếp, giảng giải, thuyết pháp, đụng đến ngôn từ, Ngài đều thể hiện thuyết phục thế nào là ái ngữ nhà Phật. Ánh mắt, âm thanh, lời nói từ trái tim nhẹ nhàng tìm đến người nghe và nhờ vậy các thông điệp đạt hiệu quả cao truyền đạt tình cảm, chân lý và thông tin.

Có thể nói, thiền sư Thích Nhất Hạnh là một trong những bậc tôn túc khả kính thành công trong dùng ái ngữ.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh hoạ. Ảnh sưu tầm.

Thiền sư Thích Thanh Từ cũng là một ví dụ đặc biệt khi đề cập ái ngữ. Trong hết thảy các đề tài thuyết pháp của Ngài đã có trên các kênh truyền thông, ái ngữ được thể hiện. Thiền sư từ tốn, nhẹ nhàng, khoan hòa, chậm rãi từng ký tự để chạm vào đại chúng một cách vi tế nhất như lời ông nói với cháu, cha nói với con, thầy nói với trò, bạn tri âm nói cùng nhau...theo lối Nam Bộ chân chất. Và, đệ tử của Ngài, Thượng tọa Thích Thông Phương lại là một ví dụ khác, cũng đặc biệt coi trọng ái ngữ.

Có thể nói, ái ngữ là yêu cầu tiên quyết và sơ đẳng với tu sĩ Phật giáo và Phật tử, dù thuộc về hệ phái, truyền thống tu học nào bởi đơn giản: đạo Phật từ bi, trí tuệ, yêu thương... không thể phô bày với thế gian bằng tiếng nạt nộ, quát tháo, ngôn từ thô thiển... những biểu hiện chỉ có tác dụng khiến thiên hạ ngộ nhận về Đạo, xa Đạo, lệch lạc con đường Phật giáo.

Nạn đề thời đại đang đặt ra ở mọi quốc gia, nổi bật ở giới trẻ, là sự tổn thương tinh thần, cô đơn, sang chấn tâm lý và nhu cầu chữa lành. Bạo hành gia đình, bạo lực trong xã hội, học đường, áp lực đời sống... đè nặng lên giới trẻ. Mất việc, ly hôn, phá sản... tạo nên tổn thương sâu sắc ở con số nhiều người. Nhu cầu chữa lành, làm lành tâm lý, hồi phục tinh thần đặt ra gay gắt như vấn đề xã hội hàng đầu. Và, người ta tìm đến các bệnh viện, khoa tâm lý, cơ sở y khoa chuyên ngành, trải nghiệm tích cực để phục hồi sức khỏe tinh thần, chữa lành, tìm lại niềm tin yêu đời sống.

Người ta tìm đến các cơ sở tôn giáo, có chùa chiền, để nghe, hành tập, hy vọng chữa lành. Hoàn toàn không có tác dụng chữa lành thông qua quát tháo, đe nẹt, khó dễ. Quý tăng ni, bằng giác ngộ, tâm trong sáng, sự thấu triệt Đạo, qua trình độ và phương pháp khoa học tháo gỡ, khơi gợi, an ủi, tất cả qua ái ngữ. Không ít trường hợp chữa lành hiệu quả qua con đường như vậy.

Như vậy, khi nhấn mạnh đóng góp to lớn của Phật giáo vào giải quyết các vấn đề thời đại nóng bỏng, có một nét cụ thể từ giáo lý Phật đà đóng vai trò cụ thể: ái ngữ giúp chữa lành. Mọi người hiểu, áp dụng ái ngữ trong quan hệ với nhau sẽ không gây tổn thương cho đối phương, và xoa dịu tổn thương cũng bằng ái ngữ. Phương thuốc ấy nếu được thực hành công phu sẽ đạt tới hiệu quả như một pháp môn diệu dụng trong mọi hoàn cảnh.

Tác giả: **Nguyễn Thành Công - Bạc Liêu**