

## “Khẩu xà thì Tâm xà” - tất nhiên là vậy!

ISSN: 2734-9195 10:10 04/09/2026

“Khẩu xà tâm Phật” - một quan niệm theo cách diễn đạt từ một góc nhìn hạn hẹp của dân gian cần được nhìn lại, không phải vì lòng tốt bên trong con người không đáng trân trọng, mà bởi một tấm lòng thiện lương cũng cần được thể hiện bằng cách ứng xử có trách nhiệm.

Từ xưa đến nay, người ta thường dùng câu “khẩu xà tâm Phật” để chỉ những người có cách nói năng gay gắt nhưng được cho là vẫn giàu lòng thương người. “Khẩu xà” được hiểu là ác khẩu, ví như miệng lưỡi của con rắn độc.

Trong thực tế, không ít trường hợp cách nói này lại bị dùng như một cái cớ để bao biện cho thói quen buông lời cay nghiệt, làm tổn thương người khác.

Dưới lăng kính của tâm lý học hành vi, khoa học thần kinh và triết lý nhân văn hiện đại, việc lấy câu “khẩu xà tâm Phật” làm lý do để biện minh cho cách giao tiếp thiếu thiện chí là một quan niệm thiếu sức thuyết phục.



Hình minh họa. Nguồn: Internet

Về mặt khoa học thần kinh, ngôn ngữ không xuất hiện một cách ngẫu nhiên hay tách rời khỏi tư duy. Lời nói là kết quả của quá trình xử lý thông tin trong não bộ, chịu ảnh hưởng bởi nhận thức, cảm xúc và những khuôn mẫu suy nghĩ của con người.

Vì vậy, khi một phát ngôn mang tính công kích được thốt ra, nó thường phản ánh những cảm xúc tiêu cực như giận dữ, bức bối, định kiến hoặc sự thiếu kiểm soát bản thân. Dù lời nói không phản ánh toàn bộ nhân cách của một người, nhưng cũng hiếm khi hoàn toàn tách rời trạng thái nội tâm tại thời điểm phát ngôn.

Tâm lý học hành vi cũng cho thấy giữa suy nghĩ, cảm xúc và hành động luôn tồn tại mối liên hệ chặt chẽ. Khi một người buông ra những lời cay nghiệt, sự tức giận, bức bối hoặc những hạn chế trong khả năng tự kiểm soát có thể đã ảnh hưởng đến cách họ lựa chọn và sử dụng ngôn từ. Điều quan trọng là thiện ý không thể chỉ được khẳng định bằng lời giải thích sau một hành vi gây tổn thương; nó cần được thể hiện qua cách ứng xử có trách nhiệm và tôn trọng người khác.

Dưới góc nhìn nhân văn, lòng trắc ẩn và sự tôn trọng là nền tảng của mọi mối quan hệ bền vững. Một lời nói xúc phạm có thể ngay lập tức làm tổn thương lòng tự trọng, danh dự và cảm xúc của người nghe, trong khi họ chưa thể biết được ý định thật sự của người nói là gì. Điều còn đọng lại trước tiên thường không phải là thiện ý được giải thích sau đó, mà chính là vết thương do ngôn từ gây nên.

Tâm lý học cũng ghi nhận con người thường có xu hướng chú ý và ghi nhớ những trải nghiệm tiêu cực mạnh mẽ hơn những trải nghiệm tích cực. Một lời nói ác ý giống như mũi tên đã rời khỏi dây cung: người nói có thể hối hận, nhưng những tổn thương tinh thần mà nó gây ra không dễ được xóa nhòa. Bởi thế, điều cần quan tâm không chỉ là người nói có ý tốt hay không, mà còn là cách họ chịu trách nhiệm với tác động do lời nói của mình tạo ra.

Dẫu vậy, sự thẳng thắn đúng mực vẫn cần được trân trọng. Người biết ứng xử vẫn có thể góp ý nghiêm khắc để giúp người nghe tiến bộ, nhưng sẽ lựa chọn cách diễn đạt bằng sự tôn trọng, chân thành và tinh thần xây dựng. Sự thẳng thắn khác với sự cộc cằn; sự nghiêm khắc cũng không đồng nghĩa với việc sử dụng những ngôn từ hạ thấp hay xúc phạm người khác.

“Khẩu xà tâm Phật” - một quan niệm theo cách diễn đạt từ một góc nhìn hạn hẹp của dân gian cần được nhìn lại, không phải vì lòng tốt bên trong con người không đáng trân trọng, mà bởi một tấm lòng thiện lương cũng cần được thể

hiện bằng cách ứng xử có trách nhiệm.

Điều đáng quý ở mỗi người vừa là lòng tốt, vừa là khả năng chuyển hóa tấm lòng đó thành lời nói và hành động phù hợp. Một trái tim tử tế luôn nỗ lực rèn luyện khả năng kiểm soát cảm xúc, để lời nói ngày càng phản ánh sự tôn trọng, lòng trắc ẩn và trách nhiệm đối với người nghe.

Khi lời nói và tấm lòng cùng hướng về những điều tốt đẹp, mỗi người mới có thể xây dựng những mối quan hệ bền vững và góp phần tạo nên một xã hội văn minh.

Tác giả: **Trà Bình**