



Rèn khẩu để không nói tục, chửi thề

ISSN: 2734-9195

14:10 21/04/2025

Chính niệm là gốc rễ, Chính ngữ là hoa trái. Muốn lời nói có tính xây dựng tích cực và xoa dịu phiền muộn, người nói trước hết phải quay về chính mình, lắng nghe nội tâm và nuôi dưỡng sự tỉnh thức trong từng khoảnh khắc.

Tác giả: **Nguyễn Thị Hải** – Trường Đại học Văn hóa

Thói quen nói tục, chửi bậy

Trong thời đại công nghệ số phát triển mạnh mẽ, giới trẻ ngày càng tự tin thể hiện bản thân qua nhiều hình thức khác nhau. Tuy nhiên, cùng với sự bứt phá về tri thức và kỹ năng sống, một bộ phận không nhỏ thanh thiếu niên lại đang trượt dài trong cách ứng xử kém văn minh, tiêu biểu là thói quen nói tục, chửi bậy nơi công cộng.

Tại các công viên, sân chơi thiếu nhi, trường học hay ngay cả trên mạng xã hội, không khó để bắt gặp những lời lẽ thô tục, phản cảm, được phát ra từ miệng các bạn trẻ như một “thói quen vô thức”.

Điều đáng lo ngại là hiện tượng này không chỉ khiến môi trường văn hoá trở nên kém lành mạnh, mà còn ảnh hưởng trực tiếp đến sự hình thành nhân cách của trẻ nhỏ, những tờ giấy trắng đang từng ngày bị vấy bẩn bởi ngôn từ thiếu kiểm soát từ người lớn và bạn bè xung quanh.

Một câu chuyện đáng suy ngẫm đã xảy ra tại khu vui chơi trẻ em: Khi ba đứa trẻ chẳng may va vào nhau và cùng ngã xuống đất, một trong hai bé gái chưa đầy 10 tuổi đã thẳng tay chỉ mặt bé trai và thốt lên những lời chửi thề khiến người lớn không khỏi giật mình xấu hổ. Hành vi này không tự nhiên mà có, nó là hệ quả tất yếu từ môi trường xung quanh, nơi người lớn đang vô tình gieo rắc hạt giống xấu vào tâm hồn non nớt của trẻ.

Sinh viên Lê Tuấn (năm cuối, một trường đại học tại Hà Nội) chia sẻ: “*Mình thấy việc chửi thề, nói tục đã trở thành trào lưu trong giới trẻ. Có câu nào sốc trên mạng là hôm sau đã thấy các bạn đem ra sử dụng như một kiểu ngôn ngữ phổ thông.*” Bạn Lê Thu Hà (năm 3, cùng trường) cũng không giấu nổi bức xúc:

“Mình cảm thấy rất khó chịu với những lời lẽ thiếu văn hóa, đặc biệt là ở các bạn nữ, những người đáng lẽ ra cần giữ gìn hình ảnh nữ sinh thanh lịch.”

Không ít bạn trẻ xem việc nói tục, chửi bậy như một trò vui tiêu khiển, một cách để gây cười, thể hiện bản thân hoặc đơn giản chỉ là để hòa nhập với bạn bè.

Những câu nói thô lỗ được buông ra một cách vô thức, không mấy may suy nghĩ về tác động lâu dài của chúng.

Điều nguy hiểm là mỗi lần lặp lại lời nói thiếu văn hóa ấy, một dấu ấn mới lại được in sâu vào tâm thức, dần dần hình thành thói quen, trở thành một phần của hành vi ứng xử hằng ngày mà người nói không còn nhận ra.

Tâm thức con người, nhất là ở tuổi trẻ, như một tờ giấy trắng, mỗi lời nói, mỗi hành động đều để lại dấu mực. Một khi đã quen với việc dùng lời lẽ thô tục, thì phản xạ ngôn ngữ sẽ bị *“lập trình”* theo chiều hướng tiêu cực, ảnh hưởng không chỉ đến cách giao tiếp, mà còn bào mòn dần lòng từ, sự tôn trọng và trí tuệ trong mỗi con người.

Tệ hại hơn, khi người lớn, đặc biệt là thanh thiếu niên, sử dụng ngôn ngữ thiếu trong sáng trước mặt trẻ nhỏ, thì chính các em, những mảnh đất tâm hồn còn non mềm sẽ là những người đầu tiên hấp thụ và sao chép. Trẻ em không phân biệt được đúng sai như người lớn, mà chỉ bắt chước theo thói quen. Vì vậy, một câu chửi bậy của người lớn có thể trở thành *“bài học đầu đời”* vô thức cho trẻ nhỏ, gieo mầm cho những hành vi lệch chuẩn về sau.

Trách nhiệm uốn nắn thói quen xấu này không chỉ thuộc về cá nhân các bạn trẻ, mà còn nằm trên vai gia đình, nhà trường và toàn xã hội.

Cha mẹ, thầy cô phải là những tấm gương về ngôn ngữ và cách ứng xử. Trẻ em không lớn lên bằng những lời mắng chửi hay hình phạt roi vọt, mà bằng sự dạy dỗ nhẹ nhàng, từ ái, như lời của một vị Ni sư từng chia sẻ: *“Ngôn từ cũng như nước – có thể nuôi dưỡng tâm hồn nhưng cũng có thể làm tổn thương vĩnh viễn.”*

Một câu chuyện nhỏ nhưng đầy cảm hứng từ nhóm bạn học sinh từng có thói quen chửi tục: Để khắc phục, nhóm đã tự đề ra *“luật”* – ai nói tục sẽ bị phạt mua bánh kẹo cho cả nhóm. Dần dần, chính sự tự ý thức ấy đã giúp các em thay đổi, hình thành thói quen suy nghĩ trước khi phát ngôn. Đây là một ví dụ điển hình cho tinh thần *“tự giác tu sửa”* trong đạo Phật – mỗi người đều có thể hướng thiện nếu có quyết tâm và môi trường hỗ trợ.

Chúng ta đang sống trong một xã hội hiện đại, nơi văn minh không chỉ được đo bằng tiến bộ kỹ thuật mà còn bằng cách con người ứng xử với nhau.

Việc gìn giữ lời ăn tiếng nói không chỉ là nét đẹp văn hóa mà còn là biểu hiện của lòng từ bi và trí tuệ – hai phẩm chất mà bất kỳ ai hướng đến con đường thiện lành cũng nên vun bồi mỗi ngày.

Chẳng thế mà ông bà ta xưa đã dạy con cháu “*uốn lưỡi bảy lần trước khi nói*”, hãy chọn nói lời ái ngữ, khích lệ, thay vì thô tục và phán xét. Bởi một lời nói cũng có thể là bông hoa hoặc là mũi dao găm vào tâm hồn người khác.



Ảnh chỉ mang tính chất minh họa (sưu tầm).

Gieo hạt từ bi qua từng lời nói

Ngôn từ không chỉ là phương tiện giao tiếp, mà còn là hạt giống gieo nghiệp. Mỗi lời ta nói ra đều mang theo năng lượng, có thể là năng lượng chữa lành, cũng có thể là năng lượng gây tổn thương.

Một câu nói vô tâm, thô lỗ đôi khi để lại vết sẹo trong tâm hồn người khác sâu sắc hơn cả vết thương trên thân thể.

Vì thế, thực hành Chính ngữ không chỉ là để giữ gìn phẩm hạnh, mà còn là để nuôi dưỡng các giá trị đạo đức trong từng khoảnh khắc sống.

Lời nói cũng chính là tấm gương phản chiếu nhân cách. Người có lời lẽ nhẹ nhàng, tử tế thường được mọi người yêu quý, kính trọng. Ngược lại, những ai thường xuyên nói lời cay nghiệt, xúc phạm sẽ tự làm mình trở nên xa cách, bị

dè chừng trong các mối quan hệ. Không chỉ vậy, lời nói còn là biểu hiện trung thực nhất của nội tâm. Khi tâm an, lòng nhẹ, lời sẽ dịu dàng. Khi tâm sân giận, bất an, lời sẽ trở nên sắc bén, tổn thương. Muốn lời nói trở nên hiền hòa, người học Phật cần bắt đầu từ việc tu sửa chính mình, nuôi dưỡng tâm từ, thực hành nhẫn nhục và luôn giữ tỉnh thức trong từng hơi thở, từng câu nói.

Ứng dụng Chính ngữ trong đời sống

Trong nhịp sống hiện đại đầy áp lực và cám dỗ, việc giữ gìn lời nói đúng mực trở nên quan trọng hơn bao giờ hết. Thật đáng tiếc khi ngày nay, có bạn trẻ sử dụng những lời lẽ thô tục trên mạng xã hội hay nơi công cộng như một cách để thể hiện “*cái tôi*”, mà không biết rằng đó chính là biểu hiện của vọng ngữ và ác khẩu, hoàn toàn trái với tinh thần Chính ngữ trong đạo Phật.

Những lời nói ấy không chỉ làm tổn thương người khác, mà còn tạo ra nghiệp xấu cho chính người nói.

Không chỉ giới trẻ mà ngay cả trong môi trường gia đình và giáo dục, khi cha mẹ hay thầy cô sử dụng những lời trách mắng nặng nề, thô bạo để dạy dỗ trẻ, điều đó vô tình gieo vào tâm hồn non nớt những hạt giống sân hận, mặc cảm và bất ổn. Những ngôn từ thiếu từ bi ấy không giúp trẻ trở nên ngoan hơn, mà có thể làm lệch lạc cả một quá trình hình thành nhân cách.

Ngược lại, khi mỗi người, đặc biệt là người trẻ biết học cách nói lời ái ngữ, biết xin lỗi khi mình sai, biết cảm ơn khi được giúp đỡ, thì chính là đang thực hành Chính ngữ một cách thiết thực trong đời sống hằng ngày. Đó là cách gieo những hạt giống thiện lành vào đời, nuôi dưỡng sự hiểu biết và yêu thương, không chỉ cho hiện tại mà còn cho tương lai dài lâu của chính mình và cộng đồng.

Tóm lại, Chính ngữ không đơn thuần là lời hay ý đẹp, mà là sự tỉnh thức trong từng câu nói, là hành vi đạo đức xuất phát từ tâm từ bi và trí tuệ. Khi lời nói được soi sáng bởi Chính niệm, nó không còn là phản xạ vô thức, mà trở thành phương tiện nuôi dưỡng hiểu biết, tình thương và hạnh phúc.

Trong giáo lý đạo Phật, Chính niệm và Chính ngữ luôn song hành như hai cánh của một con chim bay về phía ánh sáng giác ngộ. Từ một suy nghĩ được quán chiếu bằng Chính niệm sẽ nảy sinh những lời nói thiện lành, mà lời nói ấy chính là bước đầu tiên dẫn đến hành động. Nói cách khác, Chính niệm là gốc rễ, Chính ngữ là hoa trái.

Muốn lời nói có tính xây dựng tích cực và xoa dịu phiền muộn, người nói trước hết phải quay về chính mình, lắng nghe nội tâm và nuôi dưỡng sự tỉnh thức trong từng khoảnh khắc.

Nếu mỗi người – từ cha mẹ, thầy cô đến học sinh, sinh viên đều biết giữ gìn lời nói trong Chính niệm, thì chắc chắn môi trường sống và giáo dục sẽ trở nên thuần hậu, ấm áp hơn, nơi mỗi lời ta nói ra đều có thể là một nhành sen thơm nở giữa cuộc đời đầy biến động.

"Người biết nói lời ái ngữ là người gieo hoa sen giữa bùn lầy cuộc sống".

*Tác giả: **Nguyễn Thị Hải** – Trường Đại học Văn hóa*