



Tệ nạn rượu bia và những hệ lụy buồn

ISSN: 2734-9195

09:05 13/08/2025

Ngày nay, nhiều người vẫn xem rượu bia như một phần “văn hóa giao tiếp”, nhưng từ tinh thần Ngũ giới, ta thấy rõ: văn hóa tỉnh thức mới là nền tảng của hạnh phúc và hòa hợp.

Tác giả: **Lê Thị Kết** - Hà Nội

Từ lâu, ở khắp mọi miền – từ nông thôn, miền núi đến các thành phố, hễ gia đình nào có công việc như tang ma, cưới xin, giỗ chạp, khánh thành nhà mới, thôi nôi, sinh nhật... thì gần như mặc định phải có bàn tiệc với rượu bia tràn đầy.

Nhiều người quan niệm: tiệc cỗ mà thiếu rượu bia thì mất vui, thiếu “*hương vị*” của ngày hội. Thế nên, không ít gia chủ vì “*giữ thể diện*” đã thoải mái mời rượu, dù trong lòng biết điều đó tiềm ẩn nhiều rắc rối.

Khi những chén rượu nâng lên không có điểm dừng, hệ lụy buồn lại nhanh chóng kéo đến. Người say mất kiểm soát, nói năng luyên thuyên, dễ kích động, dẫn tới cãi vã, ẩu đả, thậm chí gây thương tích cho nhau. Không ít bữa tiệc đang vui bỗng trở thành “*chiến trường*” chỉ vì vài ly rượu.

Tôi vẫn nhớ cách đây hơn một tháng, đi dự đám cưới họ hàng ở ven thành phố. Trong bàn tôi ngồi, theo tục lệ là “*cạn chén 100%*”, không có chuyện uống nửa vời. Sau màn cụng chén khai tiệc, tôi cùng ba chị em phụ nữ xin khéo để không uống thêm. Lát sau, chúng tôi rời bàn, để lại sáu người đàn ông tiếp tục “*đấu tửu lượng*”. Chỉ trong vòng hơn một tiếng, năm chai rượu đã cạn, không khí vui vẻ biến thành hỗn loạn: chửi bới, lật bàn, bát đĩa vỡ loảng xoảng, rồi xô xát đến chảy máu.

Không chỉ một bàn, mà ba – bốn bàn khác trong tiệc cũng rơi vào cảnh tương tự. Ngày vui của gia chủ bỗng hóa kém vui.

Điều đáng nói là, nhiều gia chủ biết hậu quả khi khách say xỉn, nhưng vẫn tiếp rượu vì sợ bị chê “*ki bo*”. Vậy là, vì nể nang và sĩ diện, họ gián tiếp tiếp tay cho rắc rối.

Nhất là khi người đã uống rượu tham gia điều khiển phương tiện giao thông sẽ giảm khả năng tập trung, phản xạ chậm, phán đoán kém. Đó là nguyên nhân chính của nhiều vụ tai nạn thảm khốc. Người say thường có xu hướng phóng nhanh, vượt ẩu, vi phạm tín hiệu đèn, thậm chí ngủ gật khi lái xe. Không ít gia đình đã mất đi người thân chỉ vì một phút “*quá chén*” của ai đó.

Ngoài ra, bia rượu còn khiến nhiều người trút giận vô cớ lên người thân: cãi cha mẹ, chửi mắng, thậm chí bạo hành vợ con, phá hỏng tài sản. Khi tỉnh rượu, họ hối hận nhưng hậu quả đã không thể vãn hồi. Về sức khỏe, uống rượu bia lâu dài là con đường ngắn dẫn tới viêm loét dạ dày, viêm gan, ung thư gan, bệnh tim mạch, cao huyết áp, suy giảm trí nhớ. Theo y học, hơn 90% người nghiện rượu bia trên 10 năm mắc bệnh gan hoặc dạ dày.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa (sưu tầm).

10 tác hại từ bia rượu đối với cơ thể con người:

- Độc tố với gan, rượu bia gây gan nhiễm mỡ, xơ gan, thậm chí suy gan không hồi phục.
- Tổn hại đến não và hệ thần kinh, gây rối loạn não, sa sút trí nhớ, trầm cảm, lo âu.
- Gây vô sinh và sảy thai, ảnh hưởng hormon sinh dục, tinh trùng, rối loạn kinh nguyệt, tăng nguy cơ sảy thai.
- Tăng nguy cơ ung thư, thúc đẩy ung thư gan, thực quản, vòm họng, ruột, vú do acetaldehyde gây đột biến ADN.

- Lão hóa da và suy giảm sắc đẹp, rượu gây mất nước, hao hụt vitamin, khiến da khô, xỉn, lão hóa nhanh, tóc dễ gãy.
- Tổn thương tim mạch, gây suy tim, loạn nhịp, tăng huyết áp, tổn thương cơ tim do mô xơ thay thế tế bào cơ tim.
- Ảnh hưởng đến thận, tăng nguy cơ suy thận cấp và mãn tính do áp lực từ rượu bia.
- Viêm tụy, uống nhiều rượu làm rối loạn việc tiết enzyme tụy, dẫn đến viêm tụy với đau bụng dữ dội, nôn ói.
- Loãng xương và suy yếu cơ bắp, rượu cản trở tái tạo xương, làm tăng nguy cơ gãy xương và suy cơ.
- Gây gout và đau khớp, men rượu làm tăng acid uric trong máu, dẫn đến các cơn đau khớp cấp như gout.

Giữ giới và lòng từ bi

Ngũ giới là năm nguyên tắc đạo đức căn bản mà đức Phật trao truyền cho hàng phật tử tại gia:

- Không sát sinh.
- Không trộm cắp.
- Không tà dâm.
- Không nói dối.
- Không uống rượu và các chất say.

Nhiều người thắc mắc vì sao việc uống rượu bia lại được đặt ngang hàng với những hành vi gây hại rõ rệt như sát sinh hay trộm cắp. Câu trả lời nằm ở chỗ: rượu bia không trực tiếp tạo ác nghiệp, nhưng nó mở toang cánh cửa để các ác nghiệp bước vào.

Khi hơi men chế ngự, con người dễ mất chính niệm, trí tuệ bị che mờ, và khả năng kiểm soát bản thân suy giảm. Trong trạng thái đó, người ta dễ:

- Buông lời thô ác, vu khống (phá giới không nói dối).
- Dễ sinh bạo lực, xô xát (phá giới không sát sinh).
- Hành động bốc đồng, vượt chuẩn mực đạo đức (phá giới không tà dâm).

- Chiếm đoạt hay phá hoại tài sản người khác (phá giới không trộm cắp).

Nói cách khác, vi phạm giới thứ năm rất dễ kéo theo vi phạm bốn giới còn lại. Vì vậy, trong nhiều bản kinh Phật giáo gọi rượu là *“mẹ sinh ra các lỗi lầm”*.

Từ góc nhìn từ bi, không uống rượu bia cũng chính là một hành động bảo vệ. Người có lòng từ sẽ không biến mình thành mối nguy hiểm khi điều khiển phương tiện sau khi uống rượu bia; sẽ không để một phút say khiến người thân chịu tổn thương cả đời. Từ bi không chỉ là thương yêu, mà còn là ý thức giữ sự an toàn và hạnh phúc của tất cả.

Ngày nay, nhiều người vẫn xem rượu bia như một phần *“văn hóa giao tiếp”*, nhưng từ tinh thần Ngũ giới, ta thấy rõ: văn hóa **tỉnh thức** mới là nền tảng của hạnh phúc và hòa hợp. Một bữa tiệc với trà, nước trái cây, tiếng cười và câu chuyện chân thành – đó là hình ảnh của một niềm vui trọn vẹn, không vương mùi khổ lụy.

Tác giả: **Lê Thị Kết** - Hà Nội