

“Cái miệng hại cái thân” trên mạng xã hội

ISSN: 2734-9195 11:58 19/01/2026

Thực tập chính niệm trong đời sống số chính là biết kiểm chứng trước khi “nói” bằng bàn phím, biết bình tĩnh khi cảm xúc dâng trào, biết chọn im lặng khi chưa đủ dữ liệu để kết luận, và biết lựa lời ngay cả khi bất đồng quan điểm.

Tác giả: **Trà Bình**

Câu nói “Cái miệng hại cái thân” là lời răn dạy của ông bà xưa, nhắc nhở con cháu phải cẩn trọng trong lời ăn, tiếng nói hằng ngày, để tránh chuốc lấy những hệ lụy khó lường.

Trong xã hội hiện đại, “cái miệng” không chỉ còn là lời nói trực tiếp mà còn hiện diện qua trạng thái của những buổi livestream, clip trên mạng xã hội như Facebook, YouTube, TikTok... Chỉ vài câu chữ buông ra trong phút nóng giận cũng có thể làm tổn thương người khác, đồng thời gieo xuống những bất an trong chính tâm thức người nói.

Mạng xã hội vốn được sinh ra để kết nối và lan tỏa những điều tích cực. Thế nhưng, không ít người lại biến không gian ấy thành nơi đấu tố, công kích, mạ sát. Họ sẵn sàng lôi nhau ra giữa đám đông để phán xét, bêu riếu, thỏa mãn cơn giận và cái tôi đang sôi sục. Ẩn sau màn hình, nhiều người tưởng mình vô can, rằng lời nói chỉ là gió bay. Nhưng thực ra, từng câu chữ đều mang theo năng lượng, gieo xuống những hạt giống thiện hay bất thiện trong tâm thức của cả người nói lẫn người nghe.

Dưới lăng kính Phật giáo, lời nói không chỉ là phương tiện giao tiếp mà còn là biểu hiện của nội tâm. Trong Bát Chính Đạo, Chính ngữ là một trong những con đường quan trọng dẫn đến đời sống an lạc: không nói dối, không nói lời ác, không nói lời đâm thọc, không nói lời phù phiếm... Mỗi phát ngôn trên mạng đều phản chiếu trạng thái tâm của người nói - từ bi hay sân hận, tỉnh thức hay mê lầm.



Hình ảnh minh họa (sưu tầm).

Thực tế cho thấy, nhiều cuộc cãi vã, đấu tố trên mạng bắt đầu từ những hiểu lầm nhỏ, thông tin chưa kiểm chứng hoặc cảm xúc bốc đồng. Khi đám đông nhập cuộc, ngọn lửa sân hận được tiếp thêm nhiên liệu, mọi chuyện nhanh chóng vượt khỏi tầm kiểm soát. Người bị công kích dễ bị tổn thương tinh thần, ảnh hưởng danh dự và các mối quan hệ. Người công kích cũng tự đẩy mình vào rắc rối pháp lý và vòng xoáy oán giận không lối thoát.

Đức Phật từng dạy: “lấy oán báo oán, oán kia chồng chất. Lấy từ diệt oán, oán kia tiêu tan”. Nếu thiếu **chính niệm**, mạng xã hội rất dễ trở thành mảnh đất cho hận thù sinh sôi. Một lời nói nặng nhẹ có thể khơi dậy chuỗi phản ứng dây chuyền, cuốn theo hàng trăm, hàng nghìn người tham gia công kích, khiến lý trí bị lấn át và lòng trắc ẩn bị gạt sang một bên.

Trong Phật học, mỗi lời nói đều là một hành động tạo nghiệp. Nghiệp ấy không mất đi, mà lặng lẽ theo ta như chiếc bóng. Có khi quả báo đến rất nhanh bằng những chỉ trích ngược lại, vướng vào vòng pháp luật, mất uy tín. Có khi quả báo đến muộn hơn bằng sự bất an trong tâm và cảm giác trống rỗng sau những cơn giận dữ đã qua. Cái “thân” bị hại không chỉ là thân thể hay danh dự, mà còn là sự bình yên nội tâm.

Giữa dòng chảy của thời đại số, mỗi người cần tự hỏi: trước khi chia sẻ một thông tin, ta đã chậm lại một nhịp để soi chiếu tâm mình chưa? Mỗi câu nói ấy xuất phát từ hiểu biết và lòng thương, hay từ bức xúc hơn thua? Nó mang lại lợi ích hay chỉ làm tổn thương thêm một người khác?

Thực tập chính niệm trong đời sống số chính là biết kiểm chứng trước khi “nói” bằng bàn phím, biết bình tĩnh khi cảm xúc dâng trào, biết chọn im lặng khi chưa

đủ dữ liệu để kết luận, và biết lựa lời ngay cả khi bất đồng quan điểm.

Trong dòng chảy của kỷ nguyên kết nối, một câu nói có thể lan đi khắp nơi chỉ trong vài giây, vì vậy sự cẩn trọng trong lời ăn, tiếng nói lại càng trở nên cần thiết hơn bao giờ hết. Giữ gìn khẩu nghiệp chính là giữ gìn bình an cho mình và cho người. Bởi một xã hội an lạc không thể được xây dựng từ những lời cay nghiệt, mà phải được vun bồi từ sự hiểu biết và tình thương.

Tác giả: **Trà Bình**