TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Yêu và ghét: Sự vận hành đen tối của nội tâm

ISSN: 2734-9195 20:02 21/06/2026

Thay vì để tổn thương tiếp tục sinh ra hận thù, con người cần nuôi dưỡng lòng từ bi, sự khiêm tốn và tinh thần hòa giải. Đó không chỉ là con đường của tôn giáo, mà còn là nền tảng cho đời sống cá nhân an lạc và xã hội nhân văn hơn.

Một trong những nhận định gây bất an nhất của Dostoevsky về bản tính con người lại mang tính nghịch lý.

Chúng ta đang sống trong thế giới đầy những **xung đột**, không ngừng biến động. Và khi tìm kiếm nguồn gốc của những xung đột ấy, chúng ta thường cho rằng nguyên nhân là sự thù ghét. Chúng ta ghét người khác rồi đối xử tệ với họ. Chính vì khinh miệt người khác mà chúng ta gây ra những điều sai trái đối với họ.



Nhưng đó mới chỉ là một nửa câu chuyện.

Nhiều khi sự việc diễn ra theo chiều ngược lại. Trước hết, chúng ta làm tổn thương ai đó, rồi sau đó mới bắt đầu ghét họ.

Hãy đối xử tệ với một người, theo thời gian sự ác cảm dành cho họ sẽ lớn dần. Hãy đối xử bất công với ai đó, rồi dần dần bạn sẽ cảm thấy sự khinh miệt ngày càng tăng lên. Tổn hại đến trước. Thù ghét đến sau.

Một người đàn ông thường xuyên mắng nhiếc vợ mình có thể đã không bắt đầu những trận quát tháo đầu tiên bằng lòng căm ghét hay thù hận. Nhưng điều khởi đi từ sự thiếu yêu thương và thiếu tự chủ cuối cùng sẽ biến thành sự căm ghét sôi sục đối với người vợ ấy. Không phải lòng thù hận mãnh liệt thúc đẩy hành vi sai trái, chính hành vi sai trái lại nuôi dưỡng và làm bùng cháy lòng thù hận.

[**Góc nhìn biên tập:** *Trong giáo lý Phật giáo, hành động (nghiệp) và tâm ý có mối quan hệ tương tác hai chiều. Một bất thiện nghiệp được lặp lại nhiều lần không chỉ gây hậu quả bên ngoài mà còn huân tập trở lại tâm thức, khiến tham, sân, si ngày càng sâu dày. Vì vậy, điều tác giả mô tả có thể được hiểu như một tiến trình "nghiệp nuôi lớn phiền não": hành vi bất thiện không chỉ xuất phát từ tâm bất thiện mà còn tiếp tục củng cố chính những tâm niệm ấy*].

Dấu vết trong Kinh Thánh

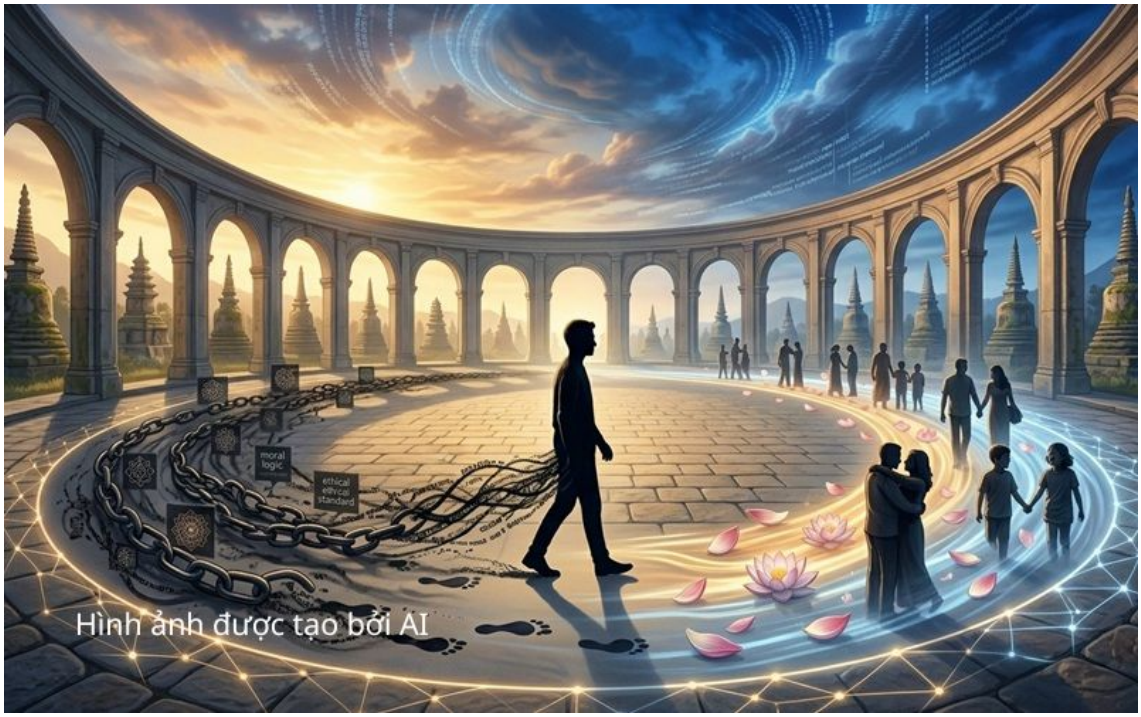
Chúng ta thấy mô thức này xuất hiện trong Kinh Thánh.

Hãy xét trường hợp Saul và David. Sự ghen tị của Saul không bắt đầu từ lòng thù ghét mà từ cảm giác bất an. Ông là một vị vua bị dao động trước những thành công của chàng chăn cừu trẻ tuổi. Thế nhưng, Saul càng truy đuổi David một cách bất công bao nhiêu thì sự ám ảnh của ông càng phát triển bấy nhiêu. Mỗi hành vi sai trái đều đòi hỏi sự biện minh cho chính mình. Cuối cùng, người từng yêu quý David như con trai lại ném lao vào ông và săn đuổi ông khắp vùng hoang địa. Hành vi sai trái không phải là biểu hiện của lòng thù ghét có sẵn, chính nó đã tạo ra lòng thù ghét ấy.

Rồi đến câu chuyện Amnon và Tamar. Văn bản trong 2 Samuel 13 mô tả một cách đầy ám ảnh: Sau khi Amnon làm nhục em gái mình, "ông ghét nàng đến nỗi lòng ghét ấy còn lớn hơn cả tình yêu mà trước đây ông từng dành cho nàng". Amnon làm điều sai trái với em gái mình, rồi sau đó là một sự khinh miệt lạnh lùng.

Một quy luật của văn minh nhân loại

Mô thức này cũng xuất hiện trong những cuộc khủng hoảng của các nền văn minh.



“Giải pháp cuối cùng” của Đức Quốc xã không bắt đầu bằng lòng thù hận diệt chủng đã hoàn chỉnh đối với người Do Thái. Đó bắt đầu bằng những hành vi sai trái nhỏ lẻ, tăng dần theo thời gian cho đến mức trở nên bình thường. Câu chuyện dân tộc của nước Đức được tái định nghĩa xoay quanh cảm giác bị tổn thương và bất mãn, để những kẻ gây hại có thể nhìn nhận mình như những nạn nhân, những người hùng, những người bị đối xử bất công. Những hành vi sai trái nhằm vào người Do Thái trở thành chuyện thường ngày và sau đó lòng bài Do Thái bùng phát mạnh mẽ theo sau.

Sự xấu xí của nạn phân biệt chủng tộc tại Hoa Kỳ cũng không bắt nguồn từ một nguồn thù hận có sẵn đối với những người da đen bị nô dịch. Trước hết là những thực hành phi nhân hóa và bất công, chính những điều ấy đã dẫn tới sự lan rộng của thái độ khinh miệt vô lý trong toàn xã hội. Nhiều thế kỷ sai trái đi trước, rồi tiếp tục củng cố sự ác cảm đối với người da màu.

Nhà văn Ken Follett, trong tiểu thuyết *Edge of Eternity*, đã để một nhân vật nói rằng:

“Một người thường ghét chính người mà mình đã làm tổn thương. Thật nghịch lý. Tôi nghĩ đó là bởi nạn nhân luôn nhắc nhở anh ta rằng mình đã hành xử một cách đáng xấu hổ”.

[**Góc nhìn biên tập:** *Khái niệm “tập khí” trong Phật giáo giúp giải thích hiện tượng này. Khi một hành vi bất thiện được lặp đi lặp lại, con người thường tìm cách bảo vệ hình ảnh của bản thân bằng cách biện minh cho hành động của mình. Sự biện minh kéo dài sẽ dần biến thành thành kiến, rồi thành thái độ thù*

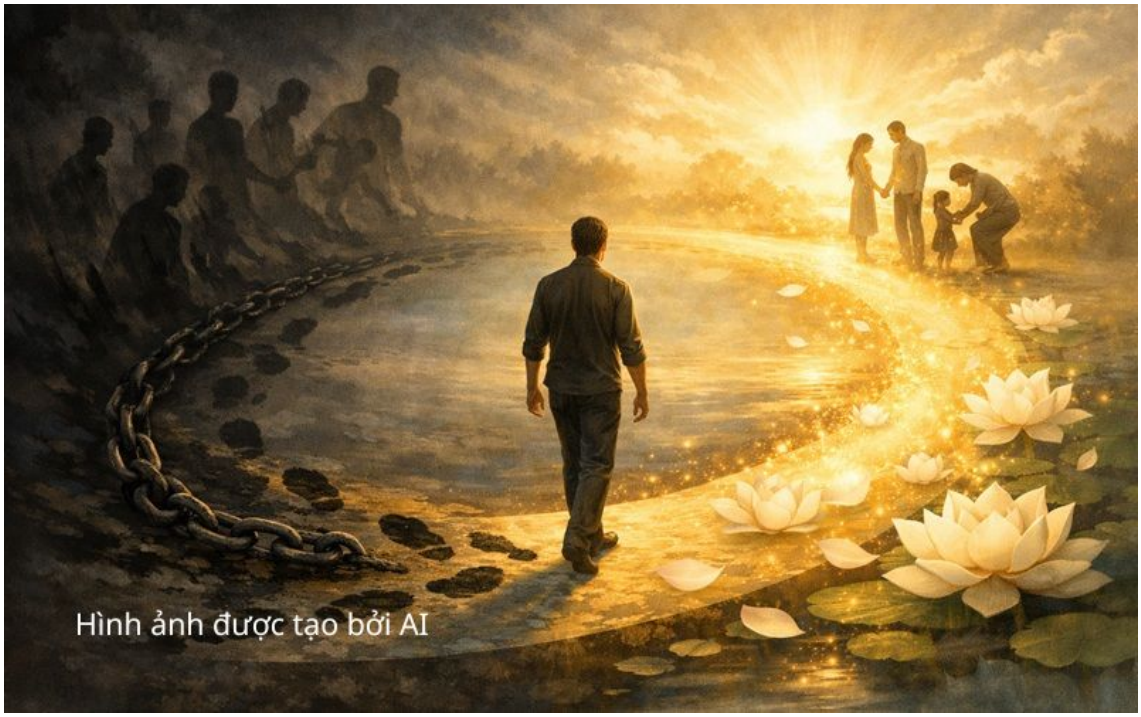
nghịch đối với chính người bị hại. Đây là cơ chế khiến vô minh tiếp tục được nuôi dưỡng thay vì được nhận diện và chuyển hóa].

Sự vận hành đen tối của nội tâm

Tại sao điều này lại xảy ra?

Bởi vì hành vi sai trái đe dọa câu chuyện mà chúng ta kể về chính mình. Chúng ta ghét người khác vì sự hiện diện của họ giống như bản cáo trạng đối với cảm giác chính trực của bản thân.

Pascal đã chẩn đoán khuynh hướng ấy: *Bản ngã muốn được hạnh phúc nhưng lại thấy mình khốn khổ, muốn hoàn hảo nhưng lại thấy mình đầy khiếm khuyết, muốn được yêu thương và kính trọng nhưng lại nhận ra rằng lỗi lầm của mình chỉ đáng nhận lấy sự chê trách và khinh miệt. Tình thế ấy khơi dậy một thứ đam mê bất công và tội lỗi nhất có thể tưởng tượng được: nuôi dưỡng lòng căm ghét đối với chân lý, bởi chân lý quở trách và phơi bày lỗi lầm của "Bản ngã".*



Chính "niềm đam mê bất công và tội lỗi" chống lại sự thật ấy dẫn tới sự khinh miệt đối với người phải gánh chịu hậu quả từ hành vi sai trái của chúng ta, người phản chiếu lại cho chúng ta thấy sự thất bại trong tình yêu thương của mình.

Nếu nhìn lại cuộc đời và nhận ra mình sai, bạn có hai lựa chọn: ăn năn và sửa chữa, hoặc làm chai cứng trái tim rồi kể lại câu chuyện theo cách khiến mình trở thành người tốt. Con đường thứ hai được nhiều người chọn hơn.

Đó là lý do nhân vật Người Dưới Hầm của Dostoevsky không thể đối diện với cô gái điếm mà anh từng trao cho một tia hy vọng rồi lại dập tắt. Sau khi làm tổn thương cô, sự oán ghét của anh càng gia tăng bởi cô đại diện cho chính thất bại của anh. Những cảm xúc tiêu cực ấy xuất phát từ việc anh không thể tiếp tục kể về mình như một người đau khổ nhưng cao quý.

Cũng vì thế mà Stavrogin trong tiểu thuyết *Lũ Quỷ* không thể đạt tới sự sám hối. Chương thú tội của ông cho thấy một con người đã làm tổn thương gần như tất cả những người xung quanh nhưng vẫn không thể từ bỏ hình ảnh bản thân như một nhân vật đứng ngoài những chuẩn mực đạo đức thông thường.

Cảm giác tội lỗi chân thực đòi hỏi ông phải trở thành một con người bình thường. Và câu chuyện của ông kết thúc như nó đã kết thúc bởi cái chết dường như dễ chấp nhận hơn sự đối diện ấy.

Vì sao con người ghét Thiên Chúa?

Theo lập luận Kitô giáo, chúng ta cũng đi đến chỗ ghét Thiên Chúa.

Chúng ta biết sâu thẳm rằng mình đã phạm lỗi với Ngài trong tư tưởng, lời nói và hành động. Nhưng sự nhận biết ấy là điều không thể chịu đựng nổi đối với một trái tim luôn muốn tự xem mình là người hùng. Chúng ta không thể là trung tâm đạo đức của câu chuyện đời mình nếu đứng trước Đấng Tạo Hóa với tư cách một người có tội. Vì vậy, trái tim thực hiện một động tác tinh vi: thay vì ghét tội lỗi của mình, chúng ta lại ghét Ngài vì tội lỗi ấy.

[**Góc nhìn biên tập:** *Dù cách diễn đạt xuất phát từ thần học Kitô giáo, Phật giáo cũng chỉ ra một cơ chế tâm lý tương tự. Khi bản ngã bị đe dọa, con người thường phản ứng bằng sự phủ nhận, đổ lỗi hoặc sân hận thay vì thành thật nhìn lại chính mình. Sự tu tập tỉnh thức giúp hành giả nhận diện lỗi lầm mà không rơi vào tự biện minh, từ đó mở ra khả năng chuyển hóa*].

Con đường thoát ra

Sự ăn năn là sự từ chối con đường ấy. Đó có nghĩa là chúng ta ngừng cố gắng viết lại câu chuyện. Chúng ta thừa nhận mình không phải người hùng, và đón nhận sự tha thứ từ Đấng mà chúng ta đã xúc phạm sâu sắc nhất, dù bản thân không xứng đáng.

Nhưng Tin Mừng còn làm nhiều hơn thế.

Cũng như việc liên tục làm điều sai trái với một người có thể dẫn chúng ta đến sự thù ghét, thì một thái độ bền bỉ của lòng trắc ẩn và tử tế cũng có thể dẫn chúng ta đến tình yêu thương, ngay cả khi ban đầu chúng ta chưa cảm nhận được điều đó.



Trong *Mere Christianity*, C. S. Lewis quan sát rằng có hai kiểu giả vờ. Có kiểu giả vờ xấu, khi sự giả tạo thay thế thực chất và có kiểu giả vờ tốt, khi cách hành xử dẫn cảm xúc tiến tới điều mà ta mong muốn: *"Khi bạn không thực sự cảm thấy thân thiện nhưng biết rằng mình nên như vậy, điều tốt nhất thường là cư xử một cách thân thiện như thể mình tử tế hơn thực tế. Và chỉ sau vài phút, như tất cả chúng ta đều từng nhận thấy, bạn sẽ thực sự cảm thấy thân thiện hơn trước. Nhiều khi cách duy nhất để có được một phẩm chất là bắt đầu hành xử như thể mình đã có phẩm chất ấy rồi".*

Yêu thương là mong cầu điều tốt đẹp cho người khác. Tình yêu là hành vi của ý chí chứ không chỉ là cảm xúc.

Vì thế, mệnh lệnh yêu thương kẻ thù của Chúa Giêsu không chỉ là một chỉ dẫn đạo đức. Đó là một loại tình yêu siêu việt có khả năng biến đổi chính chúng ta. Bonhoeffer từng hỏi: "Làm thế nào để tình yêu trở nên bất khả chiến bại?" Và ông trả lời: "Bằng cách không bao giờ hỏi kẻ thù đang làm gì với mình, mà chỉ hỏi Chúa Giêsu đã làm gì".

Tình yêu phát xuất từ những gì Đức Kitô đã làm cho chúng ta chứ không dựa trên cảm xúc hay việc người khác có xứng đáng hay không, dựng lên một hàng rào ngăn chặn mọi con đường dẫn đến sự khinh miệt. Chính tình yêu của Đức

Kitô phá vỡ vòng luẩn quẩn của tổn thương và thù ghét. Không phải ý chí đơn thuần. Không phải những thiện ý. Chỉ có tình yêu đến với chúng ta trước khi chúng ta xứng đáng mới đủ mạnh để phá vỡ câu chuyện giả dối mà chúng ta vẫn kể về chính mình.

Đó chính là điều mà Tin Mừng làm cho trở nên khả thi.

Chúng ta có thể đối diện với những người mình đã làm tổn thương bằng sự ăn năn và quyết tâm sửa đổi, bởi Đức Kitô đã đối diện với chúng ta trong sự khốn cùng và vẫn yêu thương chúng ta. Ảo tưởng rằng mình là người hùng trong câu chuyện đời mình dần tan biến dưới bóng thập giá.

[Góc nhìn biên tập: *Dù được triển khai trên nền tảng thần học Kitô giáo, luận điểm trung tâm của bài viết gợi mở một nhận thức có giá trị phổ quát đối với đời sống con người: hận thù không phải lúc nào cũng là nguyên nhân của tổn hại, nhiều khi chính những tổn hại do ta gây ra lại trở thành nguồn nuôi dưỡng hận thù.*

Từ góc nhìn Phật giáo, tiến trình ấy có thể được hiểu như sự tương tác giữa nghiệp và phiền não. Một hành động bất thiện không chỉ gây khổ đau cho người khác mà còn để lại dấu ấn trong chính tâm thức người thực hiện. Nếu không được nhận diện và chuyển hóa bằng chính niệm, tàm quý và tinh thần trách nhiệm, những dấu ấn ấy dễ dẫn đến sự biện minh, cố chấp, rồi dần dần kết tinh thành oán hận hoặc khinh miệt.

Bởi vậy, con đường hóa giải không nằm ở việc tìm kiếm ai đúng ai sai để tiếp tục củng cố bản ngã, mà ở khả năng thành thật nhìn lại chính mình. Trong truyền thống Phật giáo, sám hối không phải là sự tự kết án, mà là sự can đảm nhận diện lỗi lầm để chuyển hóa. Khi một người đủ bình tĩnh để thấy rõ những gì mình đã gây ra, họ cũng mở ra cơ hội chữa lành cho chính mình và cho người khác.

Ở điểm này, các truyền thống tôn giáo lớn gặp nhau trong một giá trị chung: thay vì để tổn thương tiếp tục sinh ra hận thù, con người cần nuôi dưỡng lòng từ bi, sự khiêm tốn và tinh thần hòa giải. Đó không chỉ là con đường của đức tin hay đạo đức, mà còn là nền tảng để xây dựng những mối quan hệ lành mạnh và một xã hội nhân văn hơn.

Thay vì để tổn thương tiếp tục sinh ra hận thù, con người cần nuôi dưỡng lòng từ bi, sự khiêm tốn và tinh thần hòa giải. Đó không chỉ là con đường của tôn giáo, mà còn là nền tảng cho đời sống cá nhân an lạc và xã hội nhân văn hơn].

Tác giả: **Trevin Wax**/Chuyển ngữ và biên tập: **Thường Nguyên**

Nguồn: https://www.thegospelcoalition.org/blogs/trevin-wax/dont-harm-hate/