

Góc nhìn về người "phản bạn"

ISSN: 2734-9195 10:10 28/07/2026

Khi bị oan trái thị phi, im lặng như chính pháp (Im lặng sấm sét). Không thanh minh, không tranh chấp. Nếu lời bêu xấu hoàn toàn sai sự thật, sự im lặng và thời gian sẽ là câu trả lời tốt nhất.

[Lừa thầy phản bạn là có tội. Xin có ý dành riêng cho việc "phản bạn". Việc "trước là bạn thân, sau quay lại bêu xấu". Trong đạo Phật, các mối quan hệ thế gian đều vô thường (luôn thay đổi) và chi phối bởi duyên sinh].

Người có tâm oán hận và phản trắc từ bạn thân của bạn và trở thành người bêu xấu bạn xuất phát từ tâm ích kỷ, đố kỵ hoặc tổn thương bản ngã. Khi "duyên lành" hết, "duyên ác" khởi lên, nếu con người không làm chủ được tâm thức.

Khẩu nghiệp (vọng ngữ, lưỡng thiệt) thì việc đem chuyện cũ ra bêu xấu, hạ bệ người khác thuộc về ác khẩu và lưỡng thiệt (nói hai lưỡi, đâm thọc).

Phật giáo coi trọng việc giữ gìn lời nói. Lời nói làm tổn thương danh dự người khác sẽ tạo ra ác nghiệp rất lớn, người nói sẽ phải gánh chịu quả báo về danh tiếng và sự cô độc trong đời sống hiện tại và vị lai.



Hình minh họa được tác giả cung cấp.

Loại người này thường có tâm tự phụ, thích được tô vẽ và khen ngợi. Hiện tượng luôn lấy lời khen để tự mãn, tự cho mình là tài giỏi phản ánh rất rõ hai trạng thái tâm lý tiêu cực đó là cái tâm Ngã mạn (Kiêu ngạo). Đây là một trong những kiết sử (sợi dây trói buộc) lớn nhất ngăn cản con người giác ngộ. Khi cái "Tôi" (Ngã) quá lớn, con người dễ rơi vào ảo tưởng về tài năng của mình, sinh tâm coi thường người khác. Họ bị trói buộc bởi Tám ngọn gió đời (Bát phong): Tám ngọn gió gồm: Được - Mất, Khen - chê, Danh - Nhục, Vui - Khổ. Người luôn khao khát lời khen và sợ hãi lời chê là người đang bị ngọn gió "Khen" (Xưng tụng) và "Danh" (Danh vọng) lay động dữ dội, khiến tâm trí không có được sự bình an thực sự.

Những người này khi phê bình người khác thường thái quá, mặt sát và thiếu khoan dung. Phê bình văn học hay tranh luận xã hội là việc bình thường, nhưng cách thức thực hiện phản ánh tâm thức của người nói đó Tâm Sân hận chi phối. Lời phê bình mang tính mặt sát, hạ nhục không còn là sự góp ý xây dựng mà là sự trút giận của tâm Sân.

Khi tâm Sân khởi lên, lòng trắc ẩn và sự sáng suốt bị che lấp. Họ thiếu Từ Bi và Hỷ Xả. Trong Đạo Phật lấy Từ (ban vui), Bi (cứu khổ), Hỷ (vui cùng người), Xả (buông bỏ) làm gốc. Việc thiếu khoan dung, truy bức người khác đến cùng bằng ngôn từ sắc nhọn cho thấy sự thiếu vắng của tâm Từ Bi.

Theo tôi dưới góc nhìn nhân quả, mọi chúng sinh đều đang đau khổ và lầm lạc trong vòng luân hồi do bị che lấp bởi Si muội (không thấy rõ chân lý). Người có những biểu hiện trên, dưới góc nhìn đạo Phật, là một chúng sinh đáng thương hơn là đáng trách. Do cái Ngã quá lớn và sự dẫn dắt của tham-sân-si, họ đang tự tạo ra những hạt giống (nhân) xấu cho chính mình.

Quả báo của khẩu nghiệp và tâm ngã mạn sẽ khiến tâm hồn họ luôn bất an, gặt hái sự xa lánh của người xung quanh và tổn hại phước báo của bản thân.

Việc "trước là bạn thân, sau quay lại thù hằn" là bản chất của vô thường vì các mối quan hệ thế gian luôn biến đổi theo duyên sinh và duyên diệt. Sự trói buộc của ái và ố: Khi thương (ái) thì cơn bùng nước rót, khi ghét (ố) thì thù hằn hạ bệ. Đây là biểu hiện của tâm phản trắc.

Sự quay lưng xuất phát từ tâm ích kỷ, đố kỵ và tổn thương bản ngã sâu sắc. Họ phạm vào ác khẩu, còn hành vi đem chuyện cũ ra thù hằn thuộc về nghiệp "lưỡng thiệt" (nói hai lưỡi) và "ác khẩu". Hậu quả của nghiệp lực rất lớn khi gieo nhân phản bội và khẩu nghiệp sẽ gặt quả báo bị cô độc, mất uy tín trong tương lai. Những người phê bình thái quá, mạt sát và thiếu khoan dung do sự dẫn dắt của tâm Sân: Lời lẽ mạt sát không còn là phê bình văn học mà là sự trút giận của tâm Sân. Họ đã sa vào cái bẫy của tâm phân biệt đó là luôn tự cho mình đúng và ép người khác sai để thỏa mãn cảm giác bề trên.



Hình minh họa.

Việc thiếu khoan dung, truy bức người khác cho thấy sự thiếu vắng lòng trắc ẩn. Dùng ngòi bút và ngôn từ làm vũ khí sát thương người khác sẽ tự đốt cháy phước đức của chính mình. Đây còn là biểu hiện của vô minh vì họ không nhận ra lỗi mình nhưng luôn phóng đại lỗi người là trạng thái bị si muội che lấp.

Người bị bêu xấu nên?

Khi bị người khác bêu xấu, hạ bệ hoặc phản bội, đây không chỉ là một thử thách về mặt thể tục mà còn là một cơ hội lớn để thực hành tu tập, chuyển hóa nghiệp lực và tăng trưởng định lực.

Cách ứng xử của một người có trí tuệ theo lời Phật dạy cần phải quán chiếu Nhân quả và Nghiệp báo; Hiểu về nghiệp cũ của mình. Phật giáo cho rằng không có việc gì xảy ra là ngẫu nhiên. Việc bị bêu xấu có thể là quả báo từ một nhân không tốt mà mình đã gieo trong quá khứ (tiền kiếp hoặc quá khứ đời này).

Cần nghĩ rằng người bêu xấu đang đến để "đòi nợ" ta. Khi ta đón nhận một cách bình thản, món nợ nghiệp đó sẽ được xóa bỏ, nghiệp xấu được tiêu trừ.

Người bị bêu xấu không nên đối đầu bằng tâm Sân. Đức Phật dạy: "Hận thù không thể dập tắt bằng hận thù, chỉ có tình yêu thương mới dập tắt được hận thù". Trả đũa bằng sự bêu xấu ngược lại chỉ làm vòng xoáy nghiệp báo kéo dài vô tận.

Cần giữ tâm bất động trước "Bát phong": Lời bêu xấu thuộc ngọn gió "Chê" (Cơ) và "Nhục" (Hủy). Người có tu tập sẽ xem lời bêu xấu như gió thoảng qua tai, không để nó làm lay động sự bình an trong tâm mình.

Quán chiếu sự Vô ngã xem cái gì đang bị tổn thương? Phật dạy thân này và danh tiếng này đều là giả tạm, không có một cái "Tôi" cố định. Người bị bêu xấu tự hỏi: "Cái gì đang bị xúc phạm? Cái danh ảo này có thực là mình không?". Khi nhận ra danh tiếng chỉ là bọt nước, sự tổn thương sẽ tự động biến mất.

Khởi tâm Từ bi và Thương xót kẻ hại mình vì người bêu xấu, mạt sát người khác đang tự đốt cháy phước báu của họ và gieo nhân để gặt quả đau khổ, đọa lạc trong tương lai. Họ là những chúng sinh bị vô minh và sân hận che mờ, rất đáng thương.

Hãy xem họ là "Thầy nghịch hạnh" người bêu xấu ta chính là vị bồ tát nghịch hạnh, giúp ta thử nghiệm xem lòng bao dung, sức chịu đựng và định lực của

mình đã tiến bộ đến đâu?

Cuối cùng nên im lặng như chính pháp (im lặng sấm sét). Không thanh minh, không tranh chấp. Nếu lời bêu xấu hoàn toàn sai sự thật, sự im lặng và thời gian sẽ là câu trả lời tốt nhất. Đức Phật từng bị bà Chiến-già (Cinca) ngậm máu phun người, vu khống làm bà mang thai trước đại chúng, Ngài vẫn im lặng và sự thật tự động phơi bày.

Tác giả: **Thiện Lạc Trần Quốc Thường**