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

Ai làm Tâm ta dính mắc "khen - chê"?

ISSN: 2734-9195 16:10 03/04/2026

Khen và chê, tự thân chúng, không phải là nguyên nhân trực tiếp của khổ đau. Dưới ánh sáng của giáo lý Duyên khởi, chúng chỉ là những duyên xúc làm phát sinh cảm thọ. Chính ái - sự dính mắc vào cảm thọ - mới là cội nguồn của khổ.

Một lời khen có thể khiến con người hăng hái làm việc suốt cả ngày, nhưng cũng chỉ một lời chê, tinh thần có thể suy giảm gần như tức thì. Khi hiệu suất hành động và trạng thái nội tâm bị chi phối bởi những dao động như vậy, vấn đề không còn nằm ở hoàn cảnh bên ngoài, mà nằm ở cách thức tâm đang vận hành và phản ứng trước các tác động ấy.

Trong kinh điển, hiện tượng này được giáo lý về Tám pháp thế gian: lợi – suy, danh – hủy, khen – chê, lạc – khổ, đức Phật dạy: *"Này các Tỳ-kheo, tám pháp thế gian này xoay chuyển thế gian..."* – HT. Minh Châu dịch.

Điểm cốt yếu cần nhấn mạnh là: các pháp này không phải là những hiện tượng bất thường, mà chính là cấu trúc vận hành tự nhiên của đời sống thế gian. Vấn đề không nằm ở sự hiện hữu của khen hay chê, mà nằm ở cách tâm tiếp nhận và phản ứng trước chúng.

Dưới lăng kính Phật giáo, phản ứng trước khen – chê không phải là ngẫu nhiên, mà diễn ra theo một tiến trình có điều kiện.

Trong giáo lý Duyên khởi, đức Phật chỉ rõ chuỗi vận hành căn bản: xúc → thọ (vedanā) → ái.

Khi một lời khen hay chê được tiếp nhận, đó là xúc. Từ xúc, một cảm thọ sinh khởi - có thể là dễ chịu, khó chịu, hoặc trung tính. Chính tại điểm này, nếu thiếu vắng chính niệm, tâm sẽ tiếp tục vận hành theo quán tính: đối với cảm thọ dễ chịu thì khởi tâm nắm giữ; đối với cảm thọ khó chịu thì khởi tâm loại trừ. Đó chính là ái.

Như vậy, điều khiến con người dao động không phải là bản thân lời khen hay chê, mà là sự dính mắc vào cảm thọ phát sinh từ chúng.



Hình ảnh được tạo bởi AI

Trong kinh nghiệm thường nhật, một lời chê hiếm khi dừng lại ở cấp độ thông tin; nó nhanh chóng chuyển hóa thành một trải nghiệm mang tính tổn thương. Nguyên nhân nằm ở chỗ: cảm thọ khó chịu không chỉ được ghi nhận, mà còn bị đồng nhất với "tự ngã".

Trong Kinh Vô Ngã Tướng, đức Phật dạy: *"Đây không phải của tôi, đây không phải là tôi, đây không phải tự ngã của tôi"* – HT. Minh Châu dịch.

Áp dụng vào trường hợp này, điều xuất hiện ngay sau lời chê, trước hết chỉ là một cảm thọ khó chịu. Tuy nhiên, khi thiếu chính niệm, tâm tiến thêm một bước: từ cảm thọ chuyển sang đồng nhất hóa *"tôi đang bị đánh giá"*, *"tôi không đủ giá trị"*. Chính sự đồng nhất này mới là nền tảng của khổ đau, chứ không phải bản thân lời nói.

Đức Phật không chủ trương né tránh khen – chê, mà chỉ ra một con đường thực tiễn hơn: nhận diện trực tiếp tiến trình tâm ngay khi nó đang diễn ra.

Kinh Giáo giới La-hầu-la), Ngài dạy: *"Này Rāhula, trước khi làm, trong khi làm và sau khi làm, hãy quán sát hành động ấy."*

Mặc dù bài kinh nhấn mạnh đến việc quán sát hành động thân – khẩu – ý, nguyên tắc này có thể mở rộng vào đời sống nội tâm: quan sát ngay tại thời điểm một cảm thọ sinh khởi.

Khi nghe một lời chê, nếu có thể dừng lại và ghi nhận một cách thuần túy: *"đang có cảm thọ khó chịu"*, thì tiến trình từ thọ đến ái sẽ không tiếp tục vận hành theo quán tính. Khoảnh khắc nhận biết này tuy vi tế, nhưng chính là điểm bẻ gãy toàn bộ chuỗi phản ứng phía sau.

Trong đời sống hiện đại, khi trạng thái tinh thần suy giảm, con người thường tìm cách *"khôi phục động lực"*. Tuy nhiên, nếu động lực vẫn đặt nền trên cảm thọ, thì nó tất yếu tiếp tục dao động theo khen – chê.

Trong kinh điển, đức Phật khẳng định: *"Tinh cần là con đường bất tử, phóng dật là con đường dẫn đến tử vong"* – Pháp Cú, kệ 21.

Tinh tấn ở đây không phải là sự nỗ lực mang tính cảm xúc, mà là năng lực duy trì hành động đúng đắn trên nền tảng tỉnh thức ngay cả khi cảm thọ không thuận lợi.

Khi chưa nhận diện rõ tiến trình tâm, con người dễ vận hành dựa trên phản hồi từ bên ngoài: được khen thì nỗ lực, bị chê thì chùn bước. Tuy nhiên, khi sự quan sát đạt đến độ chín, một chuyển biến vi tế sẽ diễn ra.

Khi ấy, khen – chê không còn là yếu tố chi phối, mà chỉ trở thành những dữ kiện cần được ghi nhận. Con người vẫn tiếp nhận góp ý, vẫn điều chỉnh hành vi khi cần thiết, nhưng không còn bị cuốn theo các cảm thọ phát sinh từ đó.

Đây không phải là trạng thái lãnh đạm, mà là kết quả của việc không còn đồng nhất một hiện tượng sinh diệt (cảm thọ) với giá trị của bản thân.

Khen và chê, tự thân chúng, không phải là nguyên nhân trực tiếp của khổ đau. Dưới ánh sáng của giáo lý Duyên khởi, chúng chỉ là những duyên xúc làm phát sinh cảm thọ. Chính ái - sự dính mắc vào cảm thọ - mới là cội nguồn của khổ.

Khi thấy rõ tiến trình này ngay nơi chính mình, con người không chỉ làm chủ được trạng thái tâm trong công việc và đời sống, mà còn từng bước tháo gỡ cấu trúc của khổ đau. Tự do, vì vậy, không nằm ở việc loại bỏ khen – chê, mà nằm ở năng lực không còn bị chúng dẫn dắt.

Tác giả: **Trần An Khánh**