



# Ái kỷ - bản ngã trong đời sống hiện đại

ISSN: 2734-9195

13:15 03/04/2025

Nhìn từ góc độ Phật giáo, ái kỷ không phải là một tính cách bất biến mà là một trạng thái tâm có thể chuyển hóa.

Những ngày gần đây, mạng xã hội xôn xao trước loạt ồn ào xoay quanh ca sĩ, streamer ViruSs, rapper Pháo và Ngọc Kem.

Sự việc không chỉ gây tranh cãi bởi những phát ngôn và hành động trong đời sống cá nhân, anh còn trở thành tâm điểm khi cư dân mạng liên tục nhắc đến thuật ngữ "*ái kỷ*" để mô tả tính cách của anh, bởi những lời nhận xét của anh về Hòa Minzy, Phí Phương Anh hay một số nghệ sĩ khác,... khi tất cả đều được cho là anh đang can thiệp quá sâu và không tôn trọng phong cách cá nhân của các ca sĩ.

Dù khái niệm "*ái kỷ*" vốn xuất phát từ tâm lý học, nhưng khi đặt dưới góc nhìn Phật giáo, nó mở ra một góc nhìn rộng hơn về bản ngã, chấp ngã và những hệ lụy của tâm lý tự tôn thái quá trong đời sống xã hội hiện đại.

Thực tế, "*ái kỷ*" không phải là hiện tượng mới. Trong thời đại mạng xã hội bùng nổ, con người có xu hướng xây dựng một "*cái tôi*" lý tưởng trên nền tảng số, nuôi dưỡng cảm giác bản thân đặc biệt, đáng ngưỡng mộ. Tuy nhiên, khi sự ái kỷ vượt quá giới hạn, nó có thể dẫn đến sự vô cảm, mất kết nối với người khác, thậm chí gây nên những mâu thuẫn và tổn thương trong các mối quan hệ.

Đức Phật từ hơn 2.500 năm trước đã nhấn mạnh rằng, chấp vào bản ngã chính là cội nguồn của khổ đau. Trong Kinh Tương Ưng Bộ (Samyutta Nikaya) có đoạn viết: "*Này các Tỷ-kheo, sắc là vô thường... Cái gì vô thường là khổ... Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, có hợp lý chẳng nếu quán: 'Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi?'*" Như vậy, nếu có chấp chước vào cái tôi, thì khổ não sẽ theo đó mà sinh. Nếu không có chấp chước vào cái tôi, thì làm sao có khổ não? Điều này đặt ra một câu hỏi đáng suy ngẫm: liệu ái kỷ có phải chỉ là vấn đề tâm lý, hay còn là một dấu hiệu cho thấy sự mất cân bằng trong nội tâm của con người?

## Tính ái kỷ của ViruSs trong ồn ào tình cảm với Ngọc Kem

Trong lùm xùm tình ái gần đây, tính ái kỷ của ViruSs dường như bộc lộ qua nhiều khía cạnh đáng chú ý. Khi Ngọc Kem livestream tố anh ngoại tình, để lại đồ vật của nhiều cô gái trong nhà và thao túng tâm lý cô, ViruSs nhanh chóng đáp trả bằng video dài 13 phút để đính chính. Anh phủ nhận chuyện “cắm sừng”, nhấn mạnh mình không để bạn gái thiệt thòi và gọi hành xử của Ngọc Kem là “xấu tính”. Tuy nhiên, cách anh phản ứng – tập trung bảo vệ hình ảnh bản thân, né tránh trách nhiệm và yêu cầu bằng chứng cụ thể thay vì thể hiện sự đồng cảm với nỗi đau của Ngọc Kem – phản ánh rõ dấu hiệu của một người ái kỷ.

ViruSs dường như không thể thừa nhận sai lầm, một đặc điểm điển hình của ái kỷ. Thay vì lắng nghe và phản hồi một cách thấu tình, anh chuyển hướng câu chuyện về phía mình, biến mình thành nạn nhân của sự chỉ trích. Lời khẳng định “Anh không nghĩ mình phải như thế này luôn” cho thấy sự bất ngờ và khó chấp nhận khi cái tôi giả mà anh xây dựng bị lung lay. Hơn nữa, việc anh từng hứa hẹn nghiêm túc, thậm chí muốn cưới Ngọc Kem, nhưng hành động lại mâu thuẫn khi để cô phát hiện dấu vết của người khác, gợi lên hình ảnh một người ái kỷ thao túng để duy trì quyền kiểm soát trong mối quan hệ. Dù có xin lỗi sau đó, sự thiếu nhất quán giữa lời nói và việc làm của ViruSs càng khiến công chúng đặt câu hỏi: Liệu anh có thực sự thấu cảm hay chỉ đang cố giữ gìn hình tượng trước hàng triệu người theo dõi?

Ảnh sưu tầm: <https://tongdomucvusuckhoe.net/>

## 1. Ái kỷ - Khi bản ngã lấn át lý trí

### 1.1 Khái niệm ái kỷ trong tâm lý học

Trong tâm lý học, ái kỷ (narcissism) được hiểu là trạng thái tâm lý mà một người quá đề cao bản thân, xem mình là trung tâm, khao khát sự công nhận và thiếu đồng cảm với người khác. Thuật ngữ này bắt nguồn từ câu chuyện thần thoại Hy Lạp về chàng Narcissus, người say mê chính hình bóng của mình trong gương nước đến mức bỏ quên mọi thứ xung quanh. Trong xã hội hiện đại, ái kỷ không còn đơn thuần là một trạng thái cá nhân, mà trở thành một hiện tượng phổ biến, đặc biệt trên mạng xã hội, nơi con người có thể dễ dàng tự xây dựng một phiên bản hoàn hảo của chính mình.

Không phải lúc nào ái kỷ cũng mang ý nghĩa tiêu cực. Ái kỷ bản chất không hoàn toàn là điều xấu. Khi được kiểm soát ở mức độ hợp lý, nó có thể trở thành động lực giúp con người khẳng định bản thân và phát triển cá nhân. Tuy nhiên, khi ái kỷ vượt khỏi giới hạn, nó không chỉ làm lu mờ lý trí mà còn tạo nên những rạn nứt trong các mối quan hệ xã hội, dẫn đến sự cô lập và khổ đau. Trong trường hợp của ViruSs, nhiều người cho rằng anh có biểu hiện ái kỷ khi thường xuyên đưa ra những nhận định đầy tính chủ quan về người khác nhưng lại khó chấp nhận sự phản hồi từ dư luận.

### 1.2 Ái kỷ dưới góc nhìn Phật giáo

Trong Phật giáo, ái kỷ có thể được hiểu là hệ quả của bản ngã (atta) và chấp ngã (sakkāya-diṭṭhi) – những yếu tố là nguyên nhân gây khổ đau. Theo giáo lý,

con người thường xuyên bám chấp vào ý niệm về "cái tôi" và muốn bảo vệ nó bằng mọi giá. Chính sự bám víu này khiến họ dễ dàng bị tổn thương khi bị chỉ trích và luôn có nhu cầu khẳng định mình trước người khác.

Kinh Tương Ưng Bộ (Samyutta Nikaya) có một đoạn dạy rằng: "*Tất cả pháp hữu vi đều vô thường, tất cả pháp hữu vi đều khổ, tất cả pháp hữu vi đều vô ngã.*"

Điều này có nghĩa rằng mọi thứ, kể cả danh tiếng, sự ngưỡng mộ hay cảm giác tự hào về bản thân, đều không có tính bền vững. Khi một người quá chú trọng vào hình ảnh của mình, họ sẽ dễ dàng rơi vào trạng thái bất an khi không nhận được sự tán thưởng từ người khác.

Câu chuyện của ViruSs cũng phản ánh phần nào thực trạng này. Những phát ngôn gây tranh cãi của anh không chỉ thể hiện cái tôi lớn mà còn cho thấy cách con người ngày nay khó chấp nhận sự chỉ trích, luôn mong muốn bảo vệ danh tiếng cá nhân hơn là nhìn nhận lại bản thân. Phật giáo dạy rằng, khi con người quá chấp vào bản ngã, họ sẽ không còn khả năng học hỏi và phát triển.

Điều này được nhấn mạnh trong Kinh Pháp Cú (Dhammapada, câu 223):

*"Lấy không giận thắng giận,  
Lấy thiện thắng không thiện,  
Lấy thí thắng xan tham,  
Lấy chân thắng hư ngụy."*

Nói cách khác, ai chế ngự được tâm, buông bỏ bớt cái tôi, con người mới thực sự trưởng thành và có thể hòa hợp với cộng đồng.



Ca sĩ ViruSs và rapper Pháo. Ảnh sưu tầm.

## 2. Mặt trái của ái kỷ trong đời sống xã hội

### 2.1 Ảnh hưởng của ái kỷ lên các mối quan hệ cá nhân

Một người có xu hướng ái kỷ thường đặt lợi ích và cảm xúc của bản thân lên trên tất cả. Họ ít khi quan tâm đến cảm nhận của người khác, thiếu sự đồng cảm và dễ dàng phủ nhận ý kiến trái chiều. Điều này khiến họ khó duy trì được các mối quan hệ bền vững, dù là tình bạn, tình yêu hay gia đình.

Trường hợp của ViruSs là một ví dụ điển hình. Trong những lùm xùm tình cảm, phát ngôn của anh được cho là thiếu tinh tế và thiếu sự quan tâm đến cảm xúc của đối phương. Điều này dẫn đến phản ứng dữ dội từ dư luận, bởi trong quan hệ tình cảm, sự thấu hiểu và sẻ chia là yếu tố quan trọng, trong khi ái kỷ lại khiến con người trở nên xa cách, lạnh lùng và thậm chí vô cảm.

Trong Kinh Tương Ưng Bộ (Saṃyutta Nikāya) đức Phật đã giảng: "*Này Ānanda, vì thế gian này trống rỗng không có tự ngã và cái gì thuộc về tự ngã, nên được gọi là thế gian trống rỗng*". Điều này nhấn mạnh rằng thế gian không có bản chất cố định hay tự ngã, và việc nhận thức đúng đắn về thế gian đòi hỏi sự buông bỏ quan niệm về cái tôi.

Ngoài ra, trong Kinh Mūlapariyāya Sutta (Kinh Căn Bản Pháp Môn), đức Phật phân tích về cách một người thường nhận thức thế gian thông qua lăng kính của cái tôi, dẫn đến sự chấp thủ và khổ đau. Ngược lại, một vị A-la-hán nhận

thức thể gian như nó thực sự là, không qua lăng kính của cái tôi: "*Vị ấy không tưởng về đất là đất... không tưởng về tất cả là tất cả... không tưởng về Niết-bàn là Niết-bàn... không tưởng về cái gì là cái gì, không tưởng về cái gì trong cái gì, không tưởng về cái gì từ cái gì, không tưởng về 'cái này là của tôi', không tưởng về 'cái này là tôi', không tưởng về 'cái này là tự ngã của tôi'.*"

Điều này có nghĩa rằng, nếu ai cũng chỉ nhìn mọi việc qua lăng kính của bản thân, họ sẽ không thể hiểu được người khác, và mối quan hệ của họ dần rơi vào cô lập.

## **2.2 Ái kỷ trong môi trường công việc và xã hội**

Không chỉ ảnh hưởng đến đời sống cá nhân, ái kỷ còn là một vấn đề lớn trong môi trường làm việc và xã hội. Một cá nhân quá đề cao bản thân thường có xu hướng coi thường đồng nghiệp, không lắng nghe ý kiến phản biện và khó hợp tác. Điều này có thể làm suy yếu tinh thần tập thể, tạo ra những mâu thuẫn không đáng có và làm giảm hiệu suất làm việc.

Trong nhiều trường hợp, những người nổi tiếng hay người có sức ảnh hưởng trên mạng xã hội thường dễ mắc phải vấn đề này. Họ có thể bị cuốn vào cảm giác quyền lực, tự cho mình là trung tâm, và tin rằng mọi quan điểm của họ đều đúng. Khi gặp phải ý kiến trái chiều, thay vì cân nhắc, họ có xu hướng phản ứng tiêu cực, thậm chí tấn công những người chỉ trích mình.

Khi con người quá chấp vào cái tôi, họ sẽ tự đặt mình vào thế đối đầu với người khác, khiến công việc và các mối quan hệ xã hội trở nên căng thẳng hơn. Một xã hội mà ai cũng đề cao bản thân, ai cũng muốn chứng tỏ mình hơn người khác sẽ trở thành một xã hội rạn nứt, thiếu đi sự đồng cảm và hợp tác. Ngược lại, một xã hội mà con người biết tôn trọng nhau, biết lắng nghe và học hỏi lẫn nhau mới có thể phát triển bền vững.

## **2.3. Mạng xã hội là nơi ái kỷ được khuếch đại**

Trong thời đại công nghệ số, mạng xã hội trở thành môi trường lý tưởng để con người thể hiện bản thân. Điều này không sai, nhưng khi việc khẳng định cái tôi bị đẩy lên quá mức, nó sẽ tạo ra một vòng xoáy của sự tự tôn ảo.

Một số người chỉ đăng tải những hình ảnh, thành tựu tốt đẹp của bản thân, tạo ra một phiên bản hoàn hảo trên mạng xã hội, khiến người khác ngưỡng mộ nhưng cũng dễ gây ra sự so sánh, ganh tị. Những cá nhân ái kỷ thường xuyên tìm kiếm sự công nhận qua lượt thích, bình luận, và khi không nhận được sự chú ý mong muốn, họ dễ rơi vào trạng thái tiêu cực.

Mọi thứ trên đời, kể cả danh tiếng, hình ảnh cá nhân trên mạng xã hội, đều vô thường và không đáng để bám víu. Con người vì chấp vào danh tiếng và cái tôi nên không nhận ra điều này, dẫn đến những cuộc tranh cãi, tị hiềm không hồi kết.

Ái kỷ không chỉ là vấn đề của một cá nhân mà còn phản ánh một xu hướng xã hội đáng lo ngại. Khi con người quá đề cao bản thân, họ sẽ đánh mất đi sự kết nối với người khác, khiến các mối quan hệ trở nên mong manh và dễ đổ vỡ. Trong môi trường làm việc, ái kỷ làm giảm tinh thần hợp tác và khả năng phát triển của tập thể. Trên mạng xã hội, nó khuếch đại sự ganh đua, tạo ra một vòng xoáy của sự tự tôn ảo.

### 3. Phật giáo và con đường hóa giải ái kỷ

Trước sự bùng nổ của chủ nghĩa cá nhân và văn hóa tôn vinh bản thân trong thời đại số, ái kỷ đã trở thành một vấn đề không chỉ của riêng từng cá nhân mà còn là thách thức của cả xã hội. Khi cái tôi được đặt lên quá cao, con người trở nên xa cách nhau, dễ tổn thương và ít khả năng lắng nghe, thấu hiểu. Tuy nhiên, Phật giáo với giáo lý về vô ngã, từ bi và chính niệm mang đến một con đường thực tiễn giúp con người nhận diện và chuyển hóa tâm ái kỷ, hướng đến đời sống hài hòa và ý nghĩa hơn.

#### 3.1. Nhận diện bản ngã là bước đầu trong quá trình chuyển hóa

Một trong những nguyên nhân gốc rễ của ái kỷ là chấp ngã hay nói cách khác là sự bám víu vào cái tôi, tin rằng bản thân là trung tâm, là quan trọng nhất. Điều này trái ngược hoàn toàn với nguyên lý vô ngã (anattā) trong Phật giáo, vốn khẳng định rằng không có một bản ngã cố định nào tồn tại.

Trong Kinh Bát-nhã Ba-la-mật-đa (Prajñāpāramitā Sūtra) dạy: "*Sắc tức là không, không tức là sắc. Sắc chẳng khác không, không chẳng khác sắc.*"

Lời dạy này nhấn mạnh rằng mọi thứ trong đời kể cả danh vọng, hình ảnh cá nhân, sự ngưỡng mộ của người khác đều không có thực thể độc lập và bền vững. Khi một người quá tôn thờ cái tôi, họ sẽ luôn sống trong lo lắng, sợ hãi trước sự phán xét, mất mát. Nhưng nếu hiểu được nguyên lý vô ngã, họ sẽ dần buông bỏ sự bám chấp vào hình ảnh bản thân và không còn bị chi phối bởi mong muốn chứng tỏ mình.



Câu chuyện về đức Phật cũng là một minh chứng rõ ràng. Khi còn là Thái tử Siddhartha, Ngài có tất cả những gì một người có thể khao khát: quyền lực, danh vọng, giàu sang. Nhưng Ngài nhận ra rằng tất cả những điều đó không thể đem lại sự giải thoát thật sự, nên đã từ bỏ cung vàng điện ngọc để tìm chân lý. Bài học từ đây rất rõ ràng: nếu con người không biết nhận diện và từ bỏ sự bám chấp vào bản ngã, họ sẽ mãi bị cuốn vào vòng xoáy khổ đau.

### 3.2 Thực hành chính niệm để làm chủ cái tôi

Một trong những phương pháp hiệu quả giúp con người kiểm chế xu hướng ái kỷ là thực hành chính niệm tức là sống tỉnh thức, quan sát tâm mình mà không để nó bị cuốn theo những suy nghĩ tự tôn hoặc tổn thương vì lời phán xét của người khác.

Trong Kinh Tứ Niệm Xứ dạy rằng, muốn đạt đến trí tuệ và sự an lạc, con người phải thực hành quán thân, quán thọ, quán tâm và quán pháp. Điều này có nghĩa rằng thay vì chạy theo sự tăng bốc hoặc bận tâm quá nhiều về hình ảnh của bản thân, hãy tập trung vào việc quan sát cảm xúc của chính mình một cách khách quan. Khi một người nhận ra rằng sự khen chê chỉ là những trạng thái tâm lý thoáng qua, họ sẽ không còn quá đề cao bản thân hay để tâm đến việc bảo vệ hình ảnh của mình một cách thái quá.

Chính niệm cũng giúp con người học cách phản ứng điềm tĩnh hơn khi đối diện với những lời chỉ trích. Thay vì phản ứng nóng giận hoặc tìm cách biện hộ cho bản thân, một người có chính niệm sẽ lùi lại, quan sát cảm xúc của mình và tự hỏi: *"Cảm giác này đến từ đâu? Nó có thực sự quan trọng không? Điều này có làm thay đổi giá trị thật sự của tôi không?"*

### 3.3 Từ bi là chìa khóa hóa giải ái kỷ

Ái kỷ khiến con người dễ xa cách và ít quan tâm đến cảm xúc của người khác. Vì vậy, để đối trị với tâm lý này, Phật giáo đề cao thực hành từ bi, tức là nuôi dưỡng tình yêu thương chân thật đối với tất cả chúng sinh.

Trong Kinh Từ Bi (Mettā Sutta) dạy: *"Nhu người mẹ thương con, che chở con một cách duy nhất, hãy trải rộng lòng từ bi đến tất cả chúng sinh, không phân biệt ai."*

Điều này có nghĩa rằng nếu một người biết yêu thương, đồng cảm với người khác, họ sẽ không còn bị ám ảnh bởi việc tôn vinh bản thân hay tìm kiếm sự công nhận từ bên ngoài.

Một phương pháp thực hành lòng từ bi đơn giản nhưng hiệu quả là thiền từ bi. Khi ngồi thiền, một người có thể khởi tâm mong cầu hạnh phúc cho chính mình, sau đó dần mở rộng tâm từ đến gia đình, bạn bè, rồi đến những người xa lạ, thậm chí cả những người mình không thích. Cách thực hành này giúp con người giảm bớt sự ích kỷ, học cách quan tâm đến người khác và từ đó làm suy yếu xu hướng ái kỷ trong tâm.

### 3.4 Sống khiêm nhường và buông bỏ danh vọng

Cuối cùng, một trong những cách hiệu quả nhất để hóa giải ái kỷ là thực hành khiêm nhường và buông bỏ. Khi một người quá đề cao cái tôi, họ dễ dàng trở nên ngạo mạn, khó tiếp thu ý kiến người khác. Nhưng nếu họ biết sống khiêm tốn, luôn ý thức rằng bản thân chưa hoàn hảo và còn nhiều điều phải học hỏi, họ sẽ tránh được tâm lý ái kỷ.

Trong Kinh Pháp Cú (Dhammapada, câu 204) dạy: *"Sống khiêm nhường, biết đủ và có trí tuệ, đó là điều quý giá nhất trên đời."*

Lời dạy này nhắc nhở rằng, không phải danh vọng hay sự tung hô của người khác làm nên giá trị của một người, mà chính thái độ khiêm tốn và khả năng buông bỏ mới là điều quan trọng nhất.

Một người có thể tự hỏi: *"Mình có thực sự cần sự công nhận của người khác để cảm thấy có giá trị không? Hay giá trị thực sự của mình nằm ở những điều mình làm được, những gì mình cống hiến?"* Khi nhìn nhận vấn đề theo cách này, họ sẽ bớt bận tâm về danh vọng và có thể sống một cuộc đời an nhiên hơn.

## 4. Lời kết

Ái kỷ không phải là một tính cách bất biến mà là một trạng thái tâm có thể chuyển hóa. Đạo Phật đã chỉ ra con đường để thoát khỏi sự trói buộc của bản ngã thông qua việc thực hành chính niệm, từ bi và buông xả. Khi con người hiểu rằng mọi danh vọng, địa vị hay sự tung hô chỉ là tạm thời, họ sẽ bớt bám chấp vào hình ảnh bản thân.

Hơn bao giờ hết, xã hội hiện đại cần đến sự cân bằng giữa lòng tự tôn và tinh thần vị tha. Một cá nhân mạnh mẽ không phải là người chỉ chăm chăm bảo vệ cái tôi của mình mà là người biết mở rộng lòng mình để thấu hiểu, đồng cảm với người khác. Sự trưởng thành thực sự không nằm ở việc được tôn vinh hay ngưỡng mộ, mà là khả năng tự nhìn lại, điều chỉnh bản thân và sống hài hòa với cuộc đời.



Cuối cùng, mỗi chúng ta đều có thể tự hỏi: Mình đang sống để được công nhận hay để thực sự hạnh phúc?

Cái tôi của mình có đang khiến mình xa cách với những người xung quanh không?

Liệu mình có thể học cách buông bỏ để sống an nhiên hơn?

Khi tìm ra câu trả lời cho những câu hỏi này, ta sẽ hiểu rằng hạnh phúc không đến từ sự tôn thờ bản thân, mà từ sự bình an tĩnh trong tâm và sự kết nối chân thành với mọi người.

Tác giả: **Liên Tịnh**

Tham khảo:

<https://laodongthudo.vn/>

<https://afamily.vn/>

<https://baomoi.com/>

**Chú thích:** Bài viết thể hiện góc nhìn của tác giả về khái niệm "ái kỷ" xuất hiện trên không gian mạng thời gian qua, không có ý khen hay chê, hay và hoặc lên án một đối tượng cụ thể.