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

Danh dự thế gian và Danh dự theo góc nhìn Phật giáo

ISSN: 2734-9195 14:30 14/09/2025

Nếu danh dự thế gian chỉ là chiếc bóng thay hình đổi dạng, thì danh dự trong đạo Phật là ánh sáng từ nội tâm, không bị thời gian hay hoàn cảnh làm phai mờ.

Tác giả: **Minh Khang**

Trong xã hội hiện đại, không ít người vẫn quan niệm rằng danh dự của một cá nhân được đo đếm bằng tiền bạc, địa vị hay sự công nhận từ người khác. Khi còn giàu có, họ dễ dàng được tôn trọng, được bao quanh bởi những lời ca ngợi và sự kính nể. Nhưng khi rơi vào cảnh khó khăn, những mối quan hệ ấy bỗng thay đổi, để lại cảm giác hụt hẫng, thậm chí tổn thương nơi người trong cuộc.

Chính sự đối nghịch ấy đã gieo vào lòng nhiều người tâm lý muốn *"kiếm lại thật nhiều tiền để khôi phục danh dự, để những người từng khinh chê phải ngượng ngùng nhìn lại"*, trong phật giáo điều này thể hiện sự phản ứng của bản ngã bên trong ta đối với sự vật, con người bên ngoài.

Thế nhưng, danh dự như thế vốn rất mong manh, phụ thuộc hoàn toàn vào hoàn cảnh và ánh mắt thế gian. Càng cố bám víu vào nó, con người càng dễ rơi vào vòng luẩn quẩn của tham – muốn giàu có hơn để được nể trọng, và sân – muốn trả đũa, muốn chứng minh bản thân. Từ đó, đời sống tinh thần không những không an lạc hơn, mà ngược lại còn thêm bất ổn.

Trong tinh thần Phật học, cần một cái nhìn sâu hơn: danh dự đích thực không nằm ở khối tài sản hay vị thế xã hội, mà bắt nguồn từ nền tảng đạo đức và trí tuệ của mỗi người.

Danh dự thế gian

Không ít người cho rằng danh dự thường gắn liền với thước đo bề ngoài: tiền bạc, quyền lực, địa vị hay sự ngưỡng mộ của đám đông. Người thành công về kinh tế thường được coi trọng, lời nói có trọng lượng, được bao quanh bởi những mối quan hệ tưởng chừng bền vững. Nhưng khi kinh tế sa sút hoặc vị thế xã hội

lung lay, những mối quan hệ ấy nhanh chóng thay đổi sắc diện.

Danh dự kiểu này thực chất là một dạng *"giá trị vay mượn"*, phụ thuộc vào cái nhìn và sự công nhận từ bên ngoài. Nó giống như hình ảnh trong gương: sáng khi có ánh sáng, tắt khi bóng tối phủ xuống. Người đặt trọn niềm tin vào danh dự thế gian sẽ luôn lo lắng, bất an, bởi sự kính trọng dành cho họ không xuất phát từ phẩm chất thật sự, mà từ những yếu tố mong manh, dễ đổi thay.

Họ giống như chiếc thuyền phụ thuộc hoàn toàn vào sóng gió bên ngoài, không có chiếc neo nội tâm để giữ vững. Điều này lý giải vì sao danh dự thế gian vốn mong manh, dễ biến thành gánh nặng tinh thần hơn là điểm tựa an lạc.

Danh dự dưới góc nhìn Phật học

Trái ngược với thế gian vốn đặt nặng sự công nhận từ bên ngoài, Phật học khẳng định rằng danh dự chân chính không đến từ giàu nghèo hay địa vị, mà bắt nguồn từ phẩm chất giới – định – tuệ.

Giới: Người giữ gìn đạo đức, sống ngay thẳng, không lừa dối, không gây hại, thì tự thân đã đáng kính.

Định: Người có tâm an tĩnh, không dao động trước khen chê, không bị lôi kéo bởi tham vọng hay oán hận.

Tuệ: Người thấy rõ vô thường – vô ngã, không bám víu vào hư danh, sống với sự tỉnh thức.

Danh dự ở đây không còn phụ thuộc vào ánh mắt người đời, mà trở thành phẩm chất nội tâm bền vững – thứ mà không ai có thể ban cho hay lấy đi.

Theo tài liệu nghiên cứu khoa học thần kinh, khi con người được khen ngợi hay công nhận, não sẽ tiết ra dopamine – một chất dẫn truyền thần kinh mang lại cảm giác hưng phấn và thỏa mãn. Trái lại, khi bị chê bai hay xem thường, vùng vỏ não trước trán lưng (dorsal anterior cingulate cortex) cùng insula hoạt động mạnh, tạo nên nỗi đau xã hội, gần giống như nỗi đau thể xác. Vì thế, chúng ta thường bị lôi kéo bởi khen – chê, yêu – ghét, không khác gì những cơn gió tác động đến tâm.

Điều này hoàn toàn tương ứng với lời dạy trong Kinh Pháp Cú, câu 81:

"Như ngọn núi kiên cố, không gió nào lay động,
Người trí không dao động trước khen chê"

Ở đây, "*ngọn gió khen chê*" trong Pháp Cú chính là ẩn dụ cho những biến động sinh diệt trong thân – tâm mà khoa học gọi tên là dopamine, serotonin hay sự kích hoạt hệ viền. Khen ngợi thổi đến như một làn gió dễ chịu khiến não tiết dopamine; chê bai thổi đến như cơn gió lạnh làm não sinh phản ứng đau khổ. Nhưng người trí, như ngọn núi, không để tâm bị cuốn theo *"sinh – diệt"* ấy.

Phật học đã mô tả hiện tượng tâm lý – sinh lý này từ hơn 2.500 năm trước, chỉ bằng hình ảnh giản dị: "*gió khen chê*". Khoa học thần kinh ngày nay cung cấp thêm ngôn ngữ giải thích về cơ chế hóa học trong não, nhưng cả hai đều gặp nhau ở điểm: Nếu bám víu vào phản ứng sinh học và cảm xúc, ta sẽ mãi bất an; chỉ khi tu tập để tâm vững chãi, ta mới vượt thoát được vòng xoáy khen – chê.

Các nghiên cứu về thiền chính niệm (mindfulness meditation) đã chỉ ra rằng thiền có khả năng giảm hoạt hóa vùng não mặc định (default mode network) – nơi thường sinh khởi những suy nghĩ so sánh, bám chấp vào cái tôi và sự công nhận xã hội. Đồng thời, thiền tăng cường hoạt động của vùng vỏ não trước trán (prefrontal cortex) và hạch nền (basal ganglia), giúp con người phát triển sự tập trung, kiềm chế cảm xúc, và khả năng tự điều chỉnh hành vi.

Tâm lý học cũng nhấn mạnh: Những cá nhân có giá trị bản thân (self-worth) dựa vào nội lực – như phẩm hạnh, sự bình an và lòng từ bi – thường có chỉ số hạnh phúc bền vững cao hơn so với những người dựa vào yếu tố ngoại cảnh.



Hình ảnh minh hoạ (sưu tầm).

Tham – Sân – Si trong động cơ tìm kiếm danh dự

Khi một người khao khát làm giàu trở lại để "*lấy lại danh dự*", động cơ này ít khi xuất phát từ nhu cầu vật chất thuần túy. Sâu xa trong đó thường là sự chi phối của tham, sân và si – ba gốc rễ trói buộc con người trong luân hồi khổ đau mà Phật giáo gọi là tam độc.

Tham (lobha): Muốn có thật nhiều của cải để lấy lại sự ngưỡng mộ, để tự thấy mình có giá trị.

Sân (dosa): Muốn chứng minh cho những kẻ từng xem thường mình phải hổ thẹn, muốn trả đũa bằng thành công.

Si (moha): Tin rằng danh dự có thể mua được bằng tiền, chưa hiểu vô thường và giả hợp của sự kính trọng thế gian.

Theo tâm lý học hành vi, điều này được gọi là cơ chế trả đũa (revenge motivation) và động cơ khẳng định bản ngã (ego-affirmation motive). Khi bị xem thường, vùng não liên quan đến nỗi đau xã hội – đặc biệt là vùng vỏ não trước trán lưng (dorsal anterior cingulate cortex) và insula – được kích hoạt, tạo cảm giác tổn thương gần như nỗi đau thể xác. Để giảm bớt cảm giác này, con người thường tìm cách *"chứng minh lại giá trị"* bằng sự thành công bề ngoài. Đây chính là vòng luẩn quẩn: càng bị tổn thương, càng muốn chứng minh, càng bị trói buộc bởi cái nhìn người khác.

Tâm lý học xã hội cũng cho thấy, khi giá trị bản thân dựa trên "*sự so sánh xã hội*" (social comparison), con người dễ rơi vào trạng thái bất an, thiếu tự tin, thậm chí trầm cảm khi không đạt được chuẩn mực mà họ tin rằng người khác kỳ vọng nơi mình (Festinger, 1954). Đây chính là hình ảnh mà Phật giáo gọi là vô minh – nhận thức sai lầm khiến tâm tham và sân sinh khởi, kéo dài khổ đau.

Trong khi đó, Phật học chỉ ra rằng danh dự thật sự không thể đến từ đối kháng hay chứng minh bản thân, mà từ buông bỏ tham – sân, và nuôi dưỡng trí tuệ. Khi tâm được rèn luyện bằng giới – định – tuệ, con người không còn chạy theo vòng xoáy chứng minh hay trả đũa. Lúc ấy, danh dự trở thành ánh sáng nội tâm chứ không còn là *"giá trị vay mượn*" từ bên ngoài.

Danh dự gắn với tiền bạc, địa vị, sự công nhận bên ngoài vốn mang tính vô thường. Hôm nay ta được khen ngợi, ngày mai có thể bị chê bai. Vô ngã cho ta thấy rằng cái "*danh dự*" ấy thực ra không có thực thể độc lập. Nó chỉ là tập hợp của cái nhìn người khác cộng với tâm chấp thủ của ta. Khi thấy rõ không có một "*cái tôi*" bất biến để bảo vệ, ta sẽ bớt nhu cầu chứng minh, bớt chạy theo những thước đo vay mượn.

Kinh Pháp Cú (câu 227–234, Phẩm Giận Dữ) nhấn mạnh rằng:

“Người không bị khen chê làm lay động,
Người khôn ngoan, sâu xa, thấu suốt pháp,
Người đó thật sự là bậc đáng kính”.



Hình ảnh minh hoạ (sưu tầm).

Bát Chính Đạo – lộ trình thay đổi nhận thức về danh dự

Bát Chính Đạo là con đường đưa đến diệt khổ, trong đó từng yếu tố đều giúp tháo gỡ sự chấp trước vào danh dự thế gian:

Chính kiến: thấy rõ bản chất vô thường của tiền bạc, địa vị, danh vọng – không phải là giá trị thật.

Chính tư duy: chuyển hóa suy nghĩ trả đũa hay chứng minh bản thân, thay bằng tâm từ bi và hiểu biết.

Chính ngữ, Chính nghiệp, Chính mạng: xây dựng danh dự bằng đời sống chân thật, hành xử từ bi, và nghề nghiệp chân chính.

Chính tinh tấn: kiên trì buông bỏ tham – sân, nuôi dưỡng tâm an lạc.

Chính niệm, Chính định: rèn luyện khả năng tỉnh thức trước khen chê, giữ tâm an ổn không dao động.

Qua đó, Bát Chính Đạo giúp con người thay đổi cách định nghĩa danh dự: không còn dựa vào ánh mắt thế gian, mà dựa vào phẩm hạnh và trí tuệ nội tâm.

Lời kết

Danh dự gắn với tiền bạc, địa vị hay sự công nhận từ người khác chỉ là một dạng ảo ảnh xã hội, phản ánh tính vô thường của các mối quan hệ và lòng người. Nó có thể đến nhanh nhưng cũng biến mất nhanh.

Ngược lại, danh dự dưới ánh sáng phật học được định nghĩa trên một nền tảng hoàn toàn khác: Đó là sự kính trọng phát xuất từ giới hạnh trong sạch, từ tâm an định và trí tuệ thấu suốt vô thường – vô ngã. Khi một người giữ vững đời sống đạo đức, biết sống chân thật, biết hành xử từ bi, thì tự thân họ đã tỏa sáng, bất chấp hoàn cảnh bên ngoài. Sự kính trọng dành cho họ không phụ thuộc vào sự giàu nghèo, mà được xây dựng trên phẩm chất bền vững.

Danh dự chân thật không thể mua bằng tiền, mà được nuôi dưỡng bằng cách sống.

Buông bỏ tham – sân, thực tập Bát Chính Đạo chính là con đường để tháo gỡ mâu thuẫn nội tâm, để thay vì chạy theo ánh mắt người đời, ta trở về với sự an ổn nơi chính mình.

Nếu danh dự thế gian chỉ là chiếc bóng thay hình đổi dạng, thì danh dự trong đạo Phật là ánh sáng từ nội tâm, không bị thời gian hay hoàn cảnh làm phai mờ. Người giữ được ánh sáng ấy, cho dù ở đỉnh cao hay vực sâu, vẫn luôn được kính trọng như một *“ngọn đèn bất diệt”* giữa đời.

*Câu chuyện trong Phật giáo

1. Câu chuyện trong Kinh Tương Ưng Bộ (SN 7.2 – Akkosa Sutta, Kinh Lời mắng)

Một hôm, tại thành Ràjagaha (Vương Xá), đức Phật đang ngụ tại Trúc Lâm. Có một vị Bà-la-môn tên là Akkosaka (“*người hay chửi mắng*”), nổi tiếng nóng nảy, đến gặp Ngài. Khi thấy đức Phật, ông ta buông lời mắng nhiếc nặng nề, dùng đủ mọi ngôn từ cay độc để sỉ nhục.

Đức Phật bình thản lắng nghe, rồi nhẹ nhàng hỏi: *“Này Bà-la-môn, nếu ông mang lễ vật đến biếu một người, nhưng người ấy không nhận, thì lễ vật ấy thuộc về ai?”*

Bà-la-môn đáp: *“Thuộc về tôi, bạch Thế Tôn.”*

Đức Phật dạy tiếp: *"Cũng vậy, này Bà-la-môn, ông dùng lời mắng nhiếc để biếu ta, nhưng ta không nhận. Như thế, những lời ấy vẫn thuộc về ông. Chỉ có người nào nhận sự mắng nhiếc mới bị nó làm tổn hại. Còn Như Lai thì không."*

Nghe lời dạy ấy, Bà-la-môn bừng tỉnh, cảm phục đức độ và sự an nhiên của đức Phật. Ông liền đảnh lễ và xin quy y làm đệ tử.

Ý nghĩa: Đây là minh chứng rõ ràng rằng danh dự không thật sự đến từ lời người khác, mà từ cách ta tiếp nhận. Nếu tâm vô nhiễm, không nhận vào mình, thì khen hay chê đều trở nên vô hiệu.

2. Câu chuyện về Tôn giả Xá-lợi-phất

Tôn giả Xá-lợi-phất (Sāriputta) là vị đệ tử trí tuệ đệ nhất của đức Phật, nổi tiếng với tâm tính điềm tĩnh, khiêm cung. Trong kinh điển nhiều lần ghi lại phẩm chất đặc biệt của Ngài: không hề dao động trước khen ngợi hay chê bai.

Một lần, có người ngoài đạo đến gặp Tôn giả và mắng nhiếc rất thậm tệ. Ngài Xá-lợi-phất vẫn ngồi yên lặng, không tỏ ra giận dữ. Sau khi người kia bỏ đi, các Tỳ kheo khác lấy làm lạ, hỏi ngài sao có thể chịu đựng mà không phản ứng.

Ngài Xá-lợi-phất chỉ mỉm cười và nói: *"Cũng như đất lớn, có thể nhận mọi thứ sạch hay dơ mà không giận dữ, không hờn trách; cũng vậy, ta tu tập để tâm mình như đất, không dao động vì khen hay chê, không khởi sân hận đối với bất kỳ ai."*

Trong Tăng Chi Bộ Kinh (Aṅguttara Nikāya, AN 4.200), đức Phật từng tán thán Xá-lợi-phất rằng: *"Này các Tỳ kheo, Xá-lợi-phất là bậc đại trí, nhu hòa, dễ giáo giới, kiên định, không dao động như núi đá vững chắc."*

Ý nghĩa: Tôn giả Xá-lợi-phất là minh chứng sống động cho danh dự chân thật đến từ đức hạnh và trí tuệ, không phải từ ánh mắt người đời. Người có tâm vững chãi thì danh dự của họ bất diệt, không ai có thể làm tổn hại.

Tài liệu tham khảo:

1. Kinh Pháp Cú (Dhammapada) – bản dịch Việt ngữ HT Thích Minh Châu, NXB Tôn Giáo, Hà Nội, 1992.

2. Tương Ưng Bộ Kinh (Saṃyutta Nikāya), Chương I: Tương Ưng Bà-la-môn, Kinh Lời mắng (SN 7.2, Akkosa Sutta) – bản dịch Việt ngữ HT Thích Minh Châu, NXB Tôn Giáo, 2000.

3. Tăng Chi Bộ Kinh (Aṅguttara Nikāya), Chương Bốn, Kinh số 200 (AN 4.200) – bản dịch Việt ngữ HT Thích Minh Châu, NXB Tôn Giáo, 2001.

Tác giả: **Minh Khang**

***Bài viết thể hiện góc nhìn riêng và cách hành văn của tác giả**