Bản ngã là gì nếu không phải là sự chú ý?

Tuesday, January 7, 2020

11:44 AM

*Tại sao sử dụng khái niệm "cái tôi" sẽ gây khó khăn trong việc loại bỏ cái tôi?*

Ở đây tôi xem hai khái niệm “cái tôi” với “bản ngã” là một. “Bản ngã” (self) thì chính xác hơn, nhưng mọi người hay dùng từ “cái tôi” (ego) hơn. Nhưng vậy cũng hay. Khi dùng từ “bản ngã” nghĩa là tôi đang bàn luận nhiều hơn về bản chất của ý thức (thiên về triết học). Còn khi dùng từ “cái tôi” nghĩa là tôi đang bàn nhiều hơn về cách hiểu thông thường của mọi người về mặt tâm lý (folk psychology).

Trong nhiều cuộc tranh luận, đặc biệt là ở các cuộc tranh luận lý giải tại sao các cuộc tranh luận thường chẳng đi tới đâu, thường mọi người sẽ dùng đến khái niệm "cái tôi" như là nguyên nhân của vấn đề. Ví dụ, như với [status sau đây của anh Đỗ Hữu Chí](https://www.facebook.com/butchi13/posts/2785691444787746), một người có tiếng trong giới họa sỹ truyện tranh, thì giải pháp cho mọi u mê lầm lạc là: "Cái TÔI cần phải được hiểu rõ và đi đến sự cáo chung."

Tôi không thấy sự hữu ích khi sử dụng khái niệm "cái tôi" khi phân tích các vấn đề như vậy.

# 1

(a) Tôi phản đối quan điểm rằng cái tôi là thứ ám ảnh nhất của một con người. Tôi cho rằng với những ai biết suy nghĩ cho người khác thì điều ngược lại mới đúng: chẳng ai muốn mình có cái tôi cả. Nếu một người nhìn thấy họ có cái tôi, thì họ sẽ là những người hăng hái nhất đi tiêu diệt nó, chứ không đợi có người khác nói giùm họ. Nếu họ thấy mình đang áp đặt người khác, tự họ sẽ rút lại lời nói và thấy xấu hổ. Nên nếu khi có một vấn đề xảy ra và ta nói rằng đó là do cái tôi của họ quá lớn, họ sẽ thấy bối rối. Cái tôi đã bị giết rồi, sao giờ nó lại ở đây?

(b) Status nói rằng một người nào đó (tạm gọi là A) đánh giá tên sát nhân là xấu chứng tỏ A còn nhiều cái tôi, nên mới không trút bỏ được gánh nặng đánh giá. Chứ nếu không thì đã nhận ra hắn cũng đâu khác gì một cơn bão giết chết nhiều người. Nhưng bản thân tác giả (tức anh Chí) cũng đòi loại bỏ cái tôi ra khỏi đời sống, giống như người A đòi loại bỏ tên sát nhân vậy. Còn nếu tác giả đã chấp nhận rằng cái tôi cũng như một cơn bão, một cơn mưa, thì chỉ cần nói theo kiểu: “cái tôi làm ta có gánh nặng. Nó cũng là chuyện bình thường. Nhưng nếu cần hết gánh nặng thì phải nhận ra cái tôi là không có thực, vậy thôi”

(c) Giả sử có một cặp vợ chồng cãi nhau vì “cái tôi” của họ. Vậy thì cách giải quyết trong từng vấn đề cụ thể (tiền bạc, nuôi con, gia đình họ hàng hai bên) thế nào? Nếu một giải pháp làm hài lòng mọi bên được tìm ra, thì nhìn vào giải pháp đó ta cũng không thấy sự cần thiết của khái niệm “cái tôi”. Còn nếu còn phải cần dùng đến khái niệm đó, nói rằng “cái tôi của anh lớn, cái tôi của cô lớn”, thì có nghĩa là họ vẫn đang bế tắc.

(d) Từ các ý phía trên, tôi nghĩ nói rằng một người có cái tôi giống như bắt họ phải nhận một tội lỗi không biết từ đâu chui ra, một tội lỗi họ đã rất cố gắng để không phạm phải, một tội lỗi ngay cả quan tòa cũng phạm phải mà còn kết án ai, và một tội lỗi lỡ phạm vào rồi thì cũng không ai biết cách nào để khắc phục hậu quả vậy.



# 2

(a) Rõ ràng, nếu nhận ra trên đời này không có cái tôi nào, nếu nhận ra sự vô ích của nó, thì khái niệm “cái tôi” đã được cáo chung trong trí nhớ anh ấy rồi, và các cuộc bàn luận về sự cáo chung của nó cũng sẽ biến mất.

(b) Và nếu “cái tôi” đã được hiểu rõ rồi, nghĩa là ta đã có được cơ sở lý thuyết của nó. Giả sử bản chất của “cái tôi” là X, vậy tại sao ta không dùng thẳng X cho những bàn luận của mình, mà phải lòng vòng qua khái niệm “cái tôi”?

# 3

(a) Vậy X là gì? Khi anh ấy nói rằng đã hiểu rõ nó, anh ấy hiểu như thế nào?

*Hiểu rằng các cá thể xung quanh ta, và chính bản thân ta nữa, hành xử như cách mà chúng ta đang hành xử, một cách hoàn toàn tự động, như những cỗ máy được lập trình sẵn, trong một ảo giác rằng mình đang có tự do lựa chọn, là một trong những hiểu biết căn bản trên con đường tìm hiểu tâm trí. Hiểu biết này giúp ta gỡ bỏ khá nhiều gánh nặng.*

Tôi xin mạn phép giới thiệu anh ấy bài viết này, không biết anh ấy có thấy tương đồng không: [What is the self if not that which pays attention? | Aeon Essays](https://aeon.co/essays/what-is-the-self-if-not-that-which-pays-attention)

*Cái mà ta gọi là bản ngã, tôi xem nó là một tập hợp các mối quan tâm kết hợp với nhau, vốn không phải là một mối quan tâm đơn lẻ hoặc là tổng cơ học của từng mối quan tâm đơn lẻ. Nói cách khác, không phải việc bạn thích ăn mỳ udon, yêu thơ ca và hoa lily sẽ tạo nên bản ngã của bạn, mà nó là sự kết hợp giữa các mối quan tâm đó và các mối quan tâm khác nữa, tất cả sẽ cùng làm việc với nhau để định hướng hành vi của bạn.*

*Cụ thể hơn, một nhóm các mối quan tâm sẽ trở thành bản ngã ngay vào lúc nó thể hiện sự kiểm soát đối với các mối quan tâm khác. Nhu cầu kiểm soát đến từ việc các mối quan tâm cạnh tranh với nhau về nguồn tài nguyên chung. Giải pháp cho sự cạnh tranh này chính là sự chú ý. Thế nên theo tôi, vào thời điểm ta tiến hành quá trình chú ý, hoặc vào lúc quá trình chú ý ưu tiên mối quan tâm này hơn mối quan tâm khác, bản ngã trở nên hữu hình. Điều này sẽ chỉ xảy ra nếu ta có nhiều mối quan tâm khác nhau, và hai trong số chúng mâu thuẫn nhau. Vào ngay thời điểm sự chú ý bắt tay giải quyết mâu thuẫn này, bản ngã hình thành.*

(b) Nên thay vì dùng khái niệm “cái tôi”, tôi nghĩ dùng khái niệm “sự chú ý” sẽ hợp lý hơn. Với một cơ sở lý thuyết mới này, ta có thể xây dựng lại những khái niệm liên quan đến “cái tôi”, vốn đã là một cơ sở lý thuyết rất tốt được nhiều người sử dụng, nhưng vẫn chưa đủ hữu ích để hướng dẫn người bị “kết án” bởi một “tội lỗi” họ đã cố gắng hết sức để không phạm vào nó. Ví dụ, thay vì dùng khái niệm “sự tham lam”, tôi sẽ thay bằng:

***Sự chăm chú giúp người khác, nhưng lòng tốt đó đã bị quên quá lâu hoặc bỏ qua để sự giúp đỡ đó hiệu quả hơn, khiến cho người được tiếp nhận không nhận ra được lòng tốt đó và chỉ thấy sự đòi hỏi***

Lý do người cho không nhận ra là mình quên, và người nhận quên rằng mình cần phải nhận ra là vì cả hai đang bị quá tải. Lý do họ bị quá tải là vì họ còn đang bận chú ý đến một cái khác. Xem thêm phần 3 bài Phản biện cuốn Cuộc cách mạng một cọng rơm, và phần 2 bài Rắc rối của từ bi để hiểu hơn. Tôi hơi ngại nói thêm vì có vẻ sa đà quá

Đúng là miêu tả như thế này thì dài, nhưng nó không phải là một bản án từ trời rơi xuống đầu họ. Với những khái niệm khác (“nỗi giận dữ”, “lòng căm hận”, “sự ức chế”, “lòng ngưỡng mộ”, “sự kỳ vọng”, “niềm tuyệt vọng”) cũng tương tự.

# 4

(a) Nếu nhận ra bản chất của cái tôi chính là sự chú ý, thì ngay lập tức mong muốn của ta để loại bỏ nó sẽ không còn nữa. Ta sẽ thấy cái tôi là một điều tự nhiên đến, tự nhiên đi, vì bản thân sự chú ý là một điều luôn gắn liền với mọi hoạt động của đời sống. Còn nếu không, việc sử dụng khái niệm “cái tôi” sẽ đánh lạc hướng bạn khỏi việc nhớ lại lý do tại sao bạn làm điều gì đó lúc đầu.

(b) Chắc ai cũng từng trải qua cái cảm giác đột nhiên thấy mình có thể tha thứ cho những sai lầm, thiếu sót của người khác. Cái khoảnh khắc ngộ ra đó, tôi cho rằng đó là khi bạn đã hiểu được rằng họ chỉ đang không để ý đến việc thứ họ muốn là để sự giúp đỡ của họ hiệu quả mà thôi. Tức là bạn đang **chú ý vào quá trình chú ý của họ.**

(c) Tương tự, nếu ta **chú ý vào chính sự chú ý của ta**, thì tự động tinh thần của ta sẽ thả lỏng, như thể một chiếc xe đang phóng rất nhanh đột nhiên được thả tay ga vậy. Tôi nghĩ đó chính là quán niệm của nhà Phật.

(d) Nói tóm lại, tôi cho rằng nếu vấn đề cái tôi bản chất chính là sự chú ý, thì cách để giải quyết vấn đề đó là chú ý vào sự chú ý.

# 5

Một câu hỏi tự nhiên cho việc này là “thế mối quan tâm (interest) là gì?” Về điểm này thì tôi có bài [Duy vật lý dưới góc nhìn của vật lý và tâm lý học nhận thức](http://xn--qucu-hr5aza.cc/duy-vat-ly-duoi-goc-nhin-cua-vat-ly-va-tam-ly-hoc-nhan-thuc/) để giải thích. Tôi nghĩ nếu những vấn đề này được giải quyết, thì câu hỏi bản chất của ý thức sẽ có thể dễ giải quyết hơn.

# 6

Trong một diễn biến khác, những năm qua tôi cũng đã tìm tòi để đề xuất một cách tiếp cận mới, thông qua dự án nghiên cứu về **bản chất của “góc nhìn”**. Người ta thường nói “luôn giữ cho góc nhìn của mình luôn tươi mới”, “nhìn vấn đề bằng nhiều góc nhìn khác nhau”, “đặt mình vào góc nhìn của người khác”, nhưng góc nhìn bản chất là gì thì vẫn còn mơ hồ. Chính vì mơ hồ như vậy, nên mới có chuyện nói thì dễ làm mới khó. Nghiên cứu của tôi tìm cách trả lời những câu hỏi như:

* Bản chất của góc nhìn là gì?
* Như thế nào thì gọi là có góc nhìn mới?
* Bản chất của việc đặt mình vào góc nhìn của người khác là gì?
* Tại sao hai người luôn bị bất đồng dù cả hai đều có ý tốt cho nhau?
* v.v.

Câu chốt của nó là:

**Lật lại giả định ngầm = biến đổi nghĩa của từ = thay đổi góc nhìn**

Ưu điểm lớn nhất của lý thuyết này là tính **dễ tưởng tượng.** Tôi ưu tiên việc đề xuất một hình ảnh trực quan hơn sự chặt chẽ, vì bạn biết đấy, một bức tranh hơn ngàn lời nói. Với những ai đang kẹt trong vấn đề, thì họ cần nhiều trí tưởng tượng hơn là logic. Còn sau khi đã thoát khỏi vấn đề rồi, thì quay trở lại logic cũng không muộn.

Cả cái blog Quả Cầu này thật ra chỉ là phần ứng dụng của lý thuyết này mà thôi, là đỉnh ở phía trên của một tảng băng chìm. Bạn có thể đọc nó ở đây: [A theory of perspective](http://lyminhnhat.com/perspectives/a-model-of-perspective/?utm_source=Qu%E1%BA%A3c%E1%BA%A7u.com%3A%20M%E1%BB%A5c%20%C4%91%C3%ADch%203&utm_medium=A%20model%20of%20perspective&utm_campaign=Perspective). Tuy nhiên, nó sẽ cần được viết lại thêm một lần nữa, và tôi cũng không đảm bảo là nó thực sự là một mô hình hợp lý đâu.

# 7

Nhưng dù vậy, nhờ có lý thuyết này mà tôi thôi trăn trở về việc [Là dơi thì như thế nào?](http://triethoc.edu.vn/vi/chuyen-de-triet-hoc/nhan-thuc-luan-khoa-hoc-luan/la-doi-thi-nhu-the-nao_868.html) Là dơi hay là người thì cũng như nhau thôi, cũng là tổ hợp của các mối quan tâm. Mà các mối quan tâm này thì đều có thể giải thích bằng duy vật lý, thậm chí là có thể tưởng tượng ra mà không cần phải là dơi. Nhưng tôi cũng tự nhận mảng triết học của tôi khá yếu, nên có khi tôi chỉ đang nói bừa mà thôi. Hehe.