Hiểu rằng "cái tôi" là kết quả của 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?*

*Đây là mục tiêu số 3 của blog Quả Cầu: đề xuất một cách tiếp cận khác tốt hơn "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.*

*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 hong hỉu đoạn này* cái này phần 3 bài Phản biện cuốn CCMMCRR với phần 2 bài Rắc rối của từ bi có nói kỹ. Anh ko biết làm sao để giải thích thêm vì nó 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.

==============

That’s why, instead of seeing our behaviour as determined by our interests, and our interests as determined by a mix of genes and environment, I see it this way: our behaviour is determined by the self, or our full set of interests working together, which is not determined by the individual interests or the mere sum of those individual interests. In other words, it is not just your love of udon, poetry or tiger lilies that makes you a self – it is the collection of these and other interests, all working together to guide your behaviour.

Specifically, a collection of interests becomes a substantive self at the moment it exerts control over its component interests. The need for such control comes from constraints faced by the collection that are not faced by its components – the competition for resources that are shared across the components. The resolution of this competition is attention. So, in my view, the self comes into being with the first act of attention, or the first time attention favours one interest over another. This will occur when we have multiple interests, two or more of which are in conflict. At the very moment attention resolves such a conflict, the self is born.

Đoạn phân tích hành động của một ng vô ý thức giống như của một hiện tượng tự nhiên thì hay. Thái độ của ta với nó cũng vậy. Nhưng

Câu hỏi “What’s on your mind?” nằm sẵn ở đầu mỗi trang Facebook cá nhân thực ra vô cùng quan trọng, nếu không phải câu hỏi quan trọng nhất mà một người có thể hỏi chính mình. Điều gì đang xảy ra trong tâm bạn? Bạn đang cảm thấy gì, suy nghĩ điều gì? Các cổng giác quan đang truyền về những loại thông tin gì? Bạn đang thích hay ghét điều bạn đang cảm nhận? Quá trình thích/ghét ấy diễn ra như thế nào? Tại sao lại thế?

Đa số chúng ta thường chỉ quan tâm đến Cái Gì. Một số người quan tâm đến Như Thế Nào. Quá ít người không biết, và không quan tâm, đến Tại Sao. Câu trả lời thường nằm ở rất sâu, bên dưới nhiều tầng ký ức, quán tính, thói quen, các mẫu hành vi đã ăn sâu vào tâm trí đến mức trở thành các cơ chế phản xạ tự động. Nếu để mặc cho các cơ chế này xảy ra, chúng ta sẽ gần như không phải nỗ lực gì, chỉ cần để cho tự nhiên vận hành. Nhưng nếu để mặc cho các cơ chế này vận hành, chúng ta sẽ hứng chịu hậu quả của sự hỗn loạn. Hàng tỉ cá nhân với nội tâm hỗn loạn tạo nên một thế giới hỗn loạn. Đó là thế giới nơi chúng ta đang sống.

Tâm con người là nơi hội tụ các nguồn sức mạnh vĩ đại của tự nhiên. Nguồn sức mạnh tập trung ở đó lớn tới mức, cho dù con người đã tìm được cách tách đôi nguyên tử hay phóng lên sao Hỏa, thì nó vẫn chưa thể nào hiểu được tâm mình. Hoặc, nó không muốn hiểu. Hoặc, đơn giản hơn, nó không có lựa chọn nào khác.

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. Trước tiên là gánh nặng đánh giá. Tôi không trách một con chó tè vào gốc cây, tại sao tôi lại trách một kẻ đái vào cột điện? Tôi không ghét một bông hoa nở, sao tôi lại khó chịu vì một cái ảnh selfie? Tôi không trách một cơn bão đã lấy đi nhiều sinh mạng, tại sao tôi lại ghê tởm một kẻ sát nhân? Vì họ là con người, vì họ có ý thức ư? Thế nếu họ không thực sự có ý thức thì sao? Hoặc nếu ý thức của họ quá yếu ớt và họ không thể chống lại nổi các nguồn lực tự nhiên đang điều khiển bên trong họ thì sao? Nếu mọi hành động của họ đang TỰ ĐỘNG XẢY RA, thì sao?

Cùng với sự ra đi của gánh nặng đánh giá, nhiều sản phẩm phụ cũng sẽ tan biến theo. Nỗi giận dữ, lòng căm hận, sự ức chế, lòng ngưỡng mộ, sự kỳ vọng, niềm tuyệt vọng: nếu tất cả chỉ là tự nhiên đang vận hành, thì mọi phản ứng của tôi chẳng phải là vô nghĩa lý lắm sao? Như một kẻ đứng cãi nhau với một cơn bão? Hay một kẻ thương nhớ một cơn mưa? Chưa kể bao nhiêu lớp phản ứng của phản ứng, phản xạ của phản xạ, chồng chéo lên nhau và dẫn nhau đi xa khỏi điều thực sự đang diễn ra.

Quá ít người thực sự cân nhắc về những điều này, vì lớp màng ảo ảnh đang quá dày và quán tính của tâm trí thì quá lớn. Điều ám ảnh lớn nhất: TÔI. Tôi lựa chọn, tôi hạnh phúc, tôi đau khổ, tôi vui, tôi buồn, tôi tuyệt vọng, tôi hy vọng. Không ai viết về điều này chuẩn xác hơn Hamvas Béla: “Trong đời sống bị khóa kín các thực thể sống trong cô đơn; đời sống càng bị khóa kín, nỗi cô đơn càng lớn; và bản năng chiếm hữu, quyền lực pháp luật, sự kích thích công danh và kiêu ngạo cũng như tính ích kỷ càng lớn. Nhưng nỗi lo sợ còn lớn hơn, sự định hướng bấp bênh, sự mê muội còn trầm trọng và đen tối hơn. (…) Con người phủ nhận sự sống, và bắt đầu tin rằng tất cả chỉ là một không gian rỗng tuếch. Họ muốn giật lấy số phận từ tay Thượng Đế và dựa vào quyết định của cá nhân họ. Trái đất ngập lụt tung hoành cái gọi là szamszára: thứ không gì khác ngoài sự nhiễu loạn vô nghĩa của cái TÔI cá nhân.”

Giải pháp cho tình thế này ư? Cái TÔI cần phải được hiểu rõ và đi đến sự cáo chung. Trong phim “The Two Popes”, Hồng Y Bergoglio, người sau này sẽ trở thành Giáo Hoàng Francis, trong cuộc trò chuyện ở khu vườn mùa hè cùng Giáo Hoàng Benedict XVI, đã buông một câu siêu đẳng: “How does an Argentinian kill himself? He climbs to the top of his ego and jumps off.” (Một người Argentina tự sát bằng cách nào? Anh ta leo lên đỉnh của bản ngã mình rồi nhảy xuống.)

Vậy, một bản ngã Việt Nam thì tự sát bằng cách nào? Cái tôi của anh ta không có đỉnh, cái gọi là bản ngã của anh ta chỉ là một vũng bùn lầy, nhão nhoét không hình dạng, biến đổi theo môi trường, và hòa lẫn cùng những vũng bùn khác xung quanh thành một đầm lầy mênh mông. Anh ta có thể ngộp thở trong đó, nhưng không chết, và cũng không có ý định tự sát. Một cái tôi chưa trưởng thành không bao giờ có thể hiểu được, và vì thế hành động hướng về, một cuộc tự sát tâm linh.

Vậy chúng ta còn ở đây đến bao giờ? “Thời gian không quan trọng. Đối tượng không quan trọng. Câu chuyện cũng không quan trọng. Điều quan trọng nhất là chất lượng trạng thái của tâm.” – lời thiền sư dặn vẫn vang lên nhẹ nhàng, kiên nhẫn theo từng nhịp chân đi.