

WHY BUDDHISM IS TRUE

Người dịch: Du Lê


ROBERT
WRIGHT

VÌ SAO
PHẬT GIÁO
GIÀU
CHÂN LÝ?

*Đạo Phật dưới góc nhìn
khoa học và triết học*

New York
Times
Best
Seller

 SAIGONBOOKS

 NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI

SÁCH MỚI.NET - EBOOK

VÌ SAO PHẬT GIÁO GIÀU CHÂN LÝ?



Tác giả: Robert Wright

Người dịch: Du Lê

Nguyên tác: *WHY BUDDHISM IS TRUE: The Science and
Philosophy of Meditation and Enlightenment*

Phát hành: Saigon Books

Nhà xuất bản Thế Giới 2022

ROBERT WRIGHT

Ông là đồng sáng lập và tổng biên tập trang web Bloggingheads.tv, và là cây bút quen thuộc trên tờ *The New Yorker*, *The New York Times*, *Time*, *Wired*, *The Intercept*, *The Wall Street Journal*. Ông từng là biên tập viên tại tạp chí *Atlantic* và *The New Republic*. Robert đã giảng dạy ở khoa tâm lý học tại Đại học Bang Penn và khoa tôn giáo tại Đại học Princeton. Ông hiện là Chủ tịch của Tổ chức Nonzero và là giáo sư thỉnh giảng về Khoa học và Tôn giáo tại Trung tâm Thần học Union ở New York.

Các sách bán chạy khác của ông do tạp chí *New York Times* bình chọn: *Nonzero*, *The Moral Animal*, *Three Scientists and their Gods*.

“Chúng ta nhìn thế giới qua lăng kính bóp méo của chọn lọc tự nhiên – đó là ý tưởng chính trong cuốn sách khai sáng của Wright. Nhưng điều tốt cho việc di truyền gene của chúng ta sang thế hệ tiếp theo (tất cả những gì chọn lọc tự nhiên quan tâm) không hẳn sẽ tạo nên cuộc sống tốt đẹp. Tuy nhiên, nhiều thế kỷ trước, Phật giáo đã nghĩ ra một cách để nhìn xa hơn điều này. Nó được gọi là thiền chánh niệm và Wright đã bổ sung kiến thức hiện đại từ khoa học thần kinh và tâm lý học để chỉ cho chúng ta cách cảm giác chân thực hơn về chính mình và từ đó có được khả năng tự chủ hơn.”

Andrew G. Marshall

Tác giả, nhà trị liệu



THƯ VIỆN EBOOK **SÁCH MỚI.NET**



HÀNG NGHÌN ĐẦU SÁCH HAY ĐANG CHỜ BẠN
WWW.SACHMOI.NET

THI SĨ: Trước lúc rời đi, xin người hãy cho tôi biết: Đâu là điều tồi tệ nhất ở thế gian này?

AGNES: Chính là chuyện (loài người) chỉ tồn tại. Ta biết rằng tầm nhìn của mình đã bị mất làm lu mờ, thính giác thì bị tai làm nghẽn ngãng và suy nghĩ tươi sáng của ta mắc kẹt giữa mê cung xám xịt của tâm trí. Đã bao giờ người nhìn thấy một tâm trí chưa?

THI SĨ: Vậy người đang nói với tôi rằng đây chính là sự lầm lạc của loài người hay sao? Chúng tôi có thể khác đi được chăng?

— *A Dream Play*^{*}, tác phẩm của nhà soạn kịch Thụy Điển August Strindberg được nhà soạn kịch Anh Caryl Churchill chỉnh sửa lại

Vở kịch *A Dream Play* (tạm dịch: Trò chơi chiêm bao) được August Strindberg sáng tác năm 1902. Nhân vật chính trong vở kịch này là Agnes, con gái của thần Indra (trong đạo Hindu); nàng đã hạ phàm theo lệnh cha và chứng kiến nhiều thực trạng đau đớn, bất công ở chốn trần thế.

LƯU Ý DÀNH CHO BẠN ĐỌC

Bất kỳ cuốn sách nào mang tựa đề như **Vì sao Phật giáo giàu chân lý?** hẳn đều có chút hạn chế nằm ở đâu đó. Trong cuốn sách này:

1. Tôi sẽ không nói đến những khía cạnh “siêu nhiên” hay siêu hình vốn dĩ của đạo Phật – chẳng hạn như sự đầu thai – mà bàn về các khía cạnh tự nhiên: các ý tưởng vừa vắn nằm trong phạm vi của tâm lý học và triết học hiện đại. Tức là tôi sẽ trình bày một số nhận định độc đáo và cấp tiến của Phật giáo. Nếu nghiêm túc xem xét, bạn sẽ thấy đây là những nhận định có thể cách mạng hóa cách mà chúng ta nhìn nhận về chính mình và thế giới xung quanh. Mong cuốn sách này có thể giúp bạn đọc nghiêm túc xem xét chúng.

2. Đương nhiên tôi hiểu rằng không hề có một đạo Phật duy nhất, mà có rất nhiều truyền thống Phật giáo khác nhau về đủ mọi phương diện lý luận. Nhưng cuốn sách này chỉ tập trung vào một “cốt lõi chung” – những tư tưởng cốt lõi được tìm thấy trong các trường phái chính của đạo Phật, dù những tư tưởng này có mức độ quan trọng khác nhau và có thể có cách nhìn nhận khác biệt ở những trường phái khác nhau.

3. Tôi sẽ không lân la vào những phần quá chi tiết của tâm lý và triết lý nhà Phật. Chẳng hạn Tạng vi diệu pháp – một bộ tổng

hợp những ghi chép của Phật giáo nguyên thủy – cho rằng có 89 loại tâm thức, trong đó bao gồm 12 tâm bất thiện. Các bạn hẳn sẽ cảm thấy nhẹ nhõm khi biết rằng cuốn sách này sẽ không đi vào những vấn đề ấy.

4. Tôi nhận thấy chân lý (true) quả là một từ tế nhị, và việc khẳng định chân lý về bất cứ điều gì, bao gồm cả những tư tưởng sâu sắc trong triết học hay tâm lý học, là một việc tế nhị. Thực tế, bài học lớn rút ra từ đạo Phật chính là hãy luôn nghi ngờ khả năng trực giác mà lối nhận thức thế giới thông thường đã mang lại và khiến bạn tin rằng chính trực giác giúp bạn nhìn thấy chân lý. Một số ghi chép của Phật giáo thời kỳ đầu thậm chí còn đặt ra những hoài nghi: liệu một thứ như “chân lý” rốt cuộc có tồn tại hay không. Tuy nhiên, trong bài thuyết pháp nổi tiếng nhất của Đức Phật, Ngài đã trình bày những tư tưởng thường được biết đến với tên gọi Tứ diệu đế (bốn chân lý cao quý), do vậy cũng không thể nói từ chân lý chưa từng hiện diện trong các cuộc đàm luận về tư tưởng Phật giáo. Tôi cố gắng bước đi bằng lòng khiêm nhường và thái độ thỏa đáng khi đưa ra nhận định: chẩn đoán của Phật giáo đối với tình trạng khó khăn của con người về cơ bản là đúng, và toa thuốc đạo Phật đã kê là hết sức hợp lý và quan trọng hàng đầu.

5. Thừa nhận giá trị của các tư tưởng cốt lõi trong đạo Phật không nhất thiết là đưa ra quan điểm nào đó, theo cách này hay cách khác, về các trường phái tôn giáo hay triết học khác. Đôi khi sẽ có sự xung khắc về logic giữa một tư tưởng Phật giáo với một tư tưởng thuộc trường phái khác, nhưng thường thì điều này không xảy ra. Đức Đạt Lai Lạt Ma từng khuyên: “Đừng cố sử dụng những gì học được từ đạo Phật để trở thành một Phật tử tốt hơn. Hãy áp dụng những điều ấy để trở thành phiên bản tốt đẹp hơn của chính mình ở hiện tại”.

Robert Wright

1

Chọn viên thuốc màu đỏ

Đề phòng trường hợp bạn kịch tính hóa quá mức thân phận con người, cho phép ich đặt câu hỏi này Bạn đã bao giờ xem phim *The Matrix* (Ma trận) chưa?

Bộ phim nói về một anh chàng tên Neo (do Keanu Reeves thủ vai), người phát hiện ra mình trước giờ vẫn sống ở một thế giới trong mơ. Cuộc sống mà anh ta nghĩ mình đang tận hưởng thực chất chỉ là một ảo tưởng vô cùng tinh vi. Anh chàng cứ sống như thế chứ hoàn toàn không hay biết cơ thể thực thụ của mình đang nằm bên trong một cái kén nhầy nhụa to cỡ cỡ quan tài – là một trong số rất nhiều kén, hàng hàng lớp lớp kén, mỗi chiếc kén chứa một người đang chìm đắm trong giấc mộng. Những con người ấy bị các chúa tể robot đặt vào kén và dĩ dành bằng cuộc sống trong mơ.

Lựa chọn mà Neo phải đối mặt - hoặc tiếp tục sống trong hư ảo, hoặc thức tỉnh để đối diện với hiện thực – được thu tóm rất hay trong cảnh quay “viên thuốc màu đỏ” của phim. Neo được phiến quân liên lạc; họ là những kẻ đã chui vào giấc mơ của anh (hay nói đúng hơn, avatar của họ đã chui vào giấc mơ của Neo). Lãnh tụ phiến quân, Morpheus (do diễn viên Laurence Fishburne đóng) giải thích tình trạng này với Neo như sau: “Anh

là một nô lệ, Neo à. Như bất kỳ ai khác, anh sinh ra đã bị giam giữ trong một nhà tù mà anh không thể ném cũng không thể nhìn hay chạm vào được – chính là cái nhà tù dành cho tâm trí anh”. Nhà tù ấy mang tên Ma trận, nhưng Morpheus không thể nào giải thích được với Neo rốt cuộc thì Ma trận là gì. Theo Morpheus, cách tốt nhất để hiểu hết toàn bộ sự việc chính là “tự mình chứng kiến nó”. Ông đưa Neo hai viên thuốc, viên đỏ và viên xanh. Neo có thể chọn viên màu xanh và quay lại mộng giới, hoặc chọn viên màu đỏ và phá vỡ bức màn ảo tưởng. Neo chọn viên thuốc đỏ.

Đó là một lựa chọn khá khác nghiệt: một cuộc sống chìm trong huyền hoặc và xích xiềng hay một cuộc sống của nhận thức và tự do. Lựa chọn ấy kịch tính đến độ ta sẽ nghĩ rằng nó chỉ có trong phim Hollywood mà thôi, còn những chọn lựa chúng ta phải đưa ra trong đời sống của mình chẳng hề trọng đến thế mà sẽ tẻ nhạt hơn nhiều. Tuy nhiên khi *The Matrix* ra rạp, một số người xem bộ phim này như tấm gương soi chiếu điều họ đã chọn làm trong cuộc đời thực.

Những người tôi đang nghĩ đến chính là cộng đồng mà bạn vẫn quen gọi là Phật tử phương Tây. Họ sống ở Mỹ và các quốc gia phương Tây khác, không phải là Phật tử từ nhỏ đến lớn nhưng ở một thời điểm nào đó trong đời lại chọn theo Phật giáo. Ít nhất là họ đã chọn một phiên bản Phật giáo, một phiên bản có lược bỏ một số yếu tố siêu nhiên thường thấy trong Phật giáo Á Đông, chẳng hạn niềm tin vào luân hồi và nhiều vị thần linh khác nhau. Nhánh Phật giáo phương Tây này tập trung vào hình thức tu tập vốn phổ biến trong giới tu sĩ Phật giáo hơn so với người thường tại châu Á: thiền định, cùng sự thâm nhuần triết lý đạo Phật. (Hai trong số những quan niệm về Phật giáo phổ biến nhất ở phương Tây - rằng Phật giáo vô thần và Phật giáo

xoay quanh thiên – là sai; hầu hết Phật tử Á Đông thật sự tin vào thần thánh, dù đó không phải là một Đấng Tạo hóa toàn năng, và họ không thiên).

Rất lâu trước khi xem phim *The Matrix*, những Phật tử phương Tây này bị thuyết phục rằng thế giới họ từng chứng kiến chỉ là một dạng ảo ảnh – chẳng phải ảo ảnh tuyệt đối mà là bức tranh hiện thực bị méo mó nghiêm trọng đã làm chệch hướng tiếp cận cuộc sống của họ, với những hậu quả xấu xảy đến cho họ và những người xung quanh. Giờ thì họ cảm thấy nhờ có thiên định và triết lý Phật học, họ nhìn thấy mọi thứ rõ ràng hơn. Với họ, *The Matrix* dường như là một phúng dụ phù hợp cho bước chuyển tiếp mà họ đã trải qua, do đó nó trở thành một “*dharma movie*” (bộ phim thuyết pháp). Từ *dharma* mang nhiều nghĩa, bao gồm những lời giáo huấn của Đức Phật và con đường mà các Phật tử nên hướng tới để đáp lại những lời dạy kia. Tiếp nối hiệu ứng của phim *The Matrix*, rất thịnh hành cách nói “Tôi đã chọn viên thuốc đỏ”, ẩn dụ cho việc “Tôi thực hành theo pháp”.

Tôi xem *The Matrix* vào năm 1999, ngay khi phim vừa phát hành và nhiều tháng sau tôi ngộ ra mình có chút liên can với nó. Hai đạo diễn của phim, chị em nhà Wachowski, đã trao cho Keanu Reeves ba cuốn sách để đọc khi anh chuẩn bị vào vai Neo. Một trong ba cuốn ấy là *The Moral Animal: Evolutionary Psychology and Everyday Life* (tạm dịch: Loài vật có nhận thức về mặt đạo đức: Tâm lý tiến hóa và cuộc sống thường nhật) mà tôi viết vài năm trước đó.

Tôi không rõ hai đạo diễn đã nhìn ra mối liên kết nào giữa sách tôi viết với bộ phim *The Matrix*. Nhưng tôi biết kiểu liên kết mà tôi nhìn thấy. Tâm lý học tiến hóa có thể được mô tả theo nhiều cách khác nhau và đây là cách tôi dùng trong sách của mình: đó là một nghiên cứu về chuyện bộ não con người được

thiết kế ra sao – thông qua quá trình chọn lọc tự nhiên - để khiến chúng ta lầm đường lạc lối, thậm chí cầm tù chúng ta.

Đừng hiểu sai ý tôi: chọn lọc tự nhiên có những điểm tốt của nó và tôi thà mình được sinh ra từ chọn lọc tự nhiên còn hơn là không được hiện diện trên đời. Theo như tôi biết, được và không được sinh ra chính là hai chọn lựa mà thế gian này trao tặng bạn. Trở thành một sản phẩm của sự tiến hóa tất nhiên không hoàn toàn là chuyện liên quan tới sự cầm tù và ảo tưởng. Bộ não tiến hóa đã trao cho chúng ta quyền lực theo nhiều cách khác nhau và nó còn ban cho ta cách nhìn nhận cơ bản là đúng đắn về thực tại.

Dù vậy, rốt cuộc thì chọn lọc tự nhiên vẫn chỉ quan tâm đến một thứ duy nhất (có lẽ tôi nên đặt từ “quan tâm” trong dấu ngoặc kép, bởi chọn lọc tự nhiên chỉ là một quá trình mù quáng chứ chẳng phải nhà thiết kế tinh táo). Và lựa chọn duy nhất ấy chính là mang các gene vào thế hệ tiếp theo. Những đặc điểm di truyền trước kia từng góp phần vào sự tăng trưởng nhanh của gene cứ thế phát triển mạnh, còn những đặc điểm không góp công góp sức đã “rơi rụng” dần. Và những đặc điểm sống sót sau bài kiểm tra ấy bao gồm các đặc điểm về trí tuệ – tức các cấu trúc và thuật toán gắn liền với bộ não và định hình trải nghiệm hằng ngày của chúng ta. Vậy nên nếu bạn đặt ra câu hỏi “Những dạng nhận thức, suy nghĩ và cảm xúc nào đang dẫn dắt chúng ta nhìn thấu cuộc sống hằng ngày?”, ở mức độ cơ bản nhất, câu trả lời sẽ không phải là “Những dạng suy nghĩ, cảm xúc và nhận thức đem đến cho chúng ta sự hình dung chính xác về thực tại”. Không đâu, câu trả lời ở mức cơ bản nhất chính là “Những dạng suy nghĩ, cảm xúc và nhận thức từng giúp tổ tiên chúng ta truyền gene cho thế hệ kế tiếp”. Nói đúng ra, những suy nghĩ, cảm xúc và nhận thức ấy có giúp chúng ta nhìn thấu thực tế hay

không chẳng phải là điều quan trọng. Cho nên, đôi lúc chúng không làm như thế. Ngoài ra, bộ não được thiết kế để đánh lừa chúng ta.

Nói như thế cũng chẳng có gì bất ổn! Một số thời khắc hạnh phúc nhất của tôi đến từ ảo giác, chẳng hạn như tin rằng Tiên Răng sẽ ghé thăm sau khi tôi bị sún một chiếc răng. Nhưng ảo giác cũng có thể gây ra những phút giây tồi tệ. Và tôi không chỉ muốn nói về những thời khắc mà khi ngẫm lại rõ ràng nó là ảo giác, chẳng hạn những cơn ác mộng khủng khiếp. Tôi còn muốn nhắc tới những thời khắc bạn có thể không cho là ảo giác, như thức giấc giữa đêm với tâm trạng lo lắng. Hoặc khi bạn cảm thấy vô vọng, thậm chí tuyệt vọng, nhiều ngày liền. Hoặc những lúc trong bạn bùng lên cơn oán giận với người này người nọ và đó là cơn oán giận có thể khiến bạn dễ chịu trong chốc lát nhưng lại dần dà bào mòn phẩm chất của bạn. Hoặc những khoảnh khắc bạn chán ghét bản thân. Hoặc những giây phút bạn thấy mình thật tham lam, cứ muốn mua sắm hay ăn uống thứ gì đó vượt quá nhu cầu lành mạnh của mình.

Những cảm giác như lo lắng, thất vọng, căm ghét và tham lam không nhuộm màu sắc ảo giác như khoảnh khắc bạn hồi tưởng sau cơn ác mộng. Dù thế, nếu xem xét kỹ càng, bạn sẽ thấy rằng những cảm giác ấy đều chứa các yếu tố liên quan đến ảo tưởng, các yếu tố mà nếu chúng không xuất hiện thì bạn sẽ ổn hơn nhiều.

Và nếu bạn cho rằng bạn sẽ ổn hơn khi không có chúng, hãy tưởng tượng cả thế gian này sẽ ra sao. Xét cho cùng, các cảm giác như thất vọng, căm ghét và tham lam có thể thúc đẩy chiến tranh và những hành động tàn bạo. Vậy nếu điều tôi đang nói là đúng – nghĩa là nếu những nỗi đau khổ và độc ác ở con người

thật sự có nguồn gốc từ sự ảo tưởng – thì hành động phơi bày ảo tưởng này ra ánh sáng là có giá trị đầy chú.

Nghe có vẻ hợp lý phải không? Và đây là vấn đề tôi bắt đầu nhận thức rõ ngay sau khi viết xong cuốn sách về tâm lý tiến hóa: Giá trị đích xác của chuyện phơi bày một ảo tưởng ra ánh sáng còn tùy thuộc bạn đang nói tới loại ánh sáng nào. Đôi lúc, chính việc hiểu được khởi nguồn cơ bản của khổ đau cũng chẳng giúp ích gì nhiều.

MỘT ẢO TƯỚNG HẰNG NGÀY

Hãy thử chọn ra một ví dụ đơn giản nhưng cơ bản: bạn ăn chút thức ăn vặt, cảm thấy thỏa mãn trong chốc lát, rồi ít phút sau bạn đột nhiên thấy thòm thèm và dường như muốn ăn thêm. Đây là một ví dụ phù hợp để bắt đầu, vì hai lý do như bên dưới đây:

Thứ nhất, ví dụ này cho thấy ảo tưởng của chúng ta có thể tinh vi đến nhường nào — chúng thường đến từ những điều tưởng như đơn giản và bình thường trong cuộc sống. Và điều ấy đúng với nhiều nguồn ảo tưởng mà tôi sẽ bàn tới trong cuốn sách này: chúng thiên nhiều về những hình ảnh, cảm giác hoặc suy nghĩ sai lệch và không đúng với thực tế, hơn là ảo tưởng theo nghĩa sâu xa kịch tính hơn của từ này. Dù vậy, trước khi đến phần cuối của sách, tôi sẽ chứng minh rõ ràng rằng tất cả các ảo tưởng ấy kỳ thực đã dẫn đến sự bóp méo thực tại trên diện rộng, sự mất phương hướng đáng kể và mang lại hậu quả chẳng khác gì kiểu ảo tưởng triệt để.

Lý do thứ hai tôi nói đồ ăn vặt là một ví dụ hay để mở màn: nó là nền tảng trong những lời dạy của Đức Phật. Đúng vậy, không phải nền tảng theo nghĩa đen, vì khi Đức Phật thuyết giảng 2.500

năm trước, thức ăn vặt vẫn chưa xuất hiện. Nền tảng trong lời giáo huấn của Đức Phật chính là động cơ chung khi người ta bị cuốn hút mạnh mẽ vào khoái lạc từ các giác quan, mà dạng khoái lạc này chỉ tồn tại thoáng qua rồi biến mất. Một trong những thông điệp chính của Đức Phật là các khoái lạc chúng ta theo đuổi sẽ nhanh chóng tiêu tan và khiến chúng ta khao khát thêm nữa. Chúng ta thường tiêu tốn thời gian truy tìm điều làm mình thỏa mãn tiếp theo, chẳng hạn chiếc bánh ngọt kế tiếp, cuộc “mây mưa” tiếp theo, đợt thăng chức sắp tới, món hàng mua sắm tiếp theo. Nhưng cảm giác phấn khích đột ngột ấy sẽ luôn nhạt dần và luôn khiến chúng ta thèm muốn nhiều hơn. Theo góc nhìn Phật giáo, có vẻ như ca từ trong bản nhạc xưa cũ của Rolling Stones “*I can't get no satisfaction* – Tôi chẳng thể nào thỏa mãn” chính là tình cảnh của số đông con người. Thật vậy, dù nhà Phật thường có câu “đời là bể khổ”, một số học giả cho rằng cách chuyển ngữ ấy chưa chuyển tải trọn vẹn thông điệp của Đức Phật và từ mang ý “khổ” (*dukkha*) có thể được dịch thành “sự không thỏa mãn” trong nhiều trường hợp.

Vậy phần hào huyền của quá trình tìm kiếm món bánh ngọt, tình dục, món hàng tiêu dùng hay sự thăng tiến chính xác là gì đây? Có nhiều ảo tưởng khác nhau gắn liền với những hành động đeo đuổi khác nhau, nhưng ngay lúc này chúng ta có thể tập trung vào một ảo tưởng phổ biến với những mục tiêu kia: Sự phóng đại mức độ hạnh phúc mà chúng mang lại. Một lần nữa, tự thân điều này đã là ảo tưởng vi tế. Nếu tôi hỏi liệu bạn có nghĩ rằng việc được thăng tiến lần tới, đạt được một điểm A vào kỳ thi sắp diễn ra, hay ăn chiếc bánh ngọt kế tiếp sẽ mang lại cho bạn niềm vui sướng vĩnh viễn không – hẳn bạn sẽ trả lời là không, rõ ràng là không. Tuy vậy, chúng ta lại dành thời gian để nghĩ về các đặc quyền mà đợt thăng tiến ấy mang lại hơn là hình

dung những cơn đau đầu cũng do nó đem đến. Và có thể mơ mộng rằng một khi đã đạt được mục tiêu hàng theo đuổi, một khi đã chạm đến đỉnh, chúng ta có thể thư giãn hay ít nhất mọi thứ sẽ dần dần tốt hơn. Tương tự, khi nhìn vào chiếc bánh hấp dẫn, lập tức chúng ta sẽ tưởng tượng chiếc bánh kia ngon lành thế nào, chứ không phải việc chúng ta sẽ tha thiết muốn có thêm một chiếc bánh khác chỉ ít lâu sau khi ăn hết chiếc bánh ban đầu, hoặc ta sẽ ít nhiều cảm thấy mệt mỏi hay bất an sau đó, khi cơn thèm đường lắng xuống.

LÝ DO KHOÁI LẠC DẦN TIÊU TAN

Từ quan điểm của tôi là một nhà sinh học tiến hóa, kiểu bóp méo sự thật ấy là một logic căn bản, gắn liền với đời sống của con người. Chúng ta được chọn lọc tự nhiên “thiết kế” để thực hiện một số thứ từng giúp tổ tiên truyền lại gene cho thế hệ tiếp theo – chẳng hạn như ăn uống, quan hệ tình dục, tìm kiếm sự tôn trọng từ người khác và cố gắng vượt lên đối thủ cạnh tranh. Tôi dùng chữ “thiết kế” trong dấu ngoặc kép vì chọn lọc tự nhiên chẳng phải là một nhà thiết kế có ý thức hay thông thái, mà đó là một quá trình diễn ra vô thức. Thế nên, chọn lọc tự nhiên quả thật tạo ra những sinh vật trông có vẻ là sản phẩm của một nhà thiết kế tinh táo, một nhà thiết kế luôn mài mò để biến họ thành những cơ thể truyền giống hiệu quả. Do vậy, như một hình thái thực nghiệm tư duy, hoàn toàn hợp lý khi cho rằng chọn lọc tự nhiên giống như một “nhà thiết kế” đã tự đặt bản thân vào hoàn cảnh ấy để đặt ra câu hỏi: Nếu đang thiết kế các sinh vật giỏi giang trong chuyện truyền giống, bạn sẽ làm cách nào mới khiến chúng đeo đuổi các mục tiêu xa xôi hơn nguyên nhân đó? Nói cách khác, giả dụ như ăn uống, quan hệ

tình dục, gây ấn tượng với người xung quanh và đánh bại đối thủ đã giúp cho tổ tiên chúng ta truyền giống, bạn sẽ cần thiết kế bộ não của họ ra sao để bắt họ đeo đuổi những mục tiêu ấy? Tôi cho rằng ít nhất ba nguyên lý thiết kế cơ bản sau đây sẽ tỏ ra hợp lý:

1. Đạt được những mục tiêu kia sẽ mang lại khoái lạc, vì động vật, bao gồm con người, có khuynh hướng theo đuổi những gì đem lại khoái lạc.

2. Khoái lạc không nên kéo dài mãi mãi. Trên hết, nếu khoái lạc không tiêu tan, chúng ta sẽ chẳng bao giờ tìm đến nó nữa; bữa ăn đầu tiên cũng là bữa ăn cuối cùng, vì cơn đói sẽ không bao giờ quay lại. Tương tự với tình dục: Nếu một hành vi giao hợp duy nhất và rồi trọn đời ta cứ nằm ườn ra đó đắm mình trong dư âm, chúng ta không thể truyền nhiều gene sang thế hệ kế tiếp!

3. Bộ não động vật nên tập trung nhiều hơn vào (1), thực tế rằng khoái lạc sẽ đi kèm theo việc đạt được một mục tiêu, hơn là (2), thực tế rằng khoái lạc sẽ tiêu tan chẳng bao lâu sau đó. Xét cho cùng, nếu ta tập trung vào (1), ta sẽ theo đuổi những thứ như thức ăn, tình dục và địa vị xã hội bằng một niềm thích thú thuần khiết, trong khi nếu tập trung vào (2), ta sẽ bắt đầu cảm thấy mâu thuẫn. Chẳng hạn như bạn có thể bắt đầu hỏi vì sao ta bám đuổi khoái lạc một cách mãnh liệt như thế, nếu khoái lạc chẳng mấy chốc sẽ tiêu tan sau khi ta có được nó và khiến ta khao khát có thêm. Trước khi hiểu ra, lòng bạn sẽ đầy ắp muộn phiền!

Nếu đặt cả ba nguyên lý thiết kế ấy cạnh nhau, ta sẽ có một lý giải hợp lý về tình trạng khó xử này của con người như Đức Phật đã chẩn đoán. Phải, như Ngài từng nói, khoái lạc là phù du và điều ấy khiến chúng ta không thỏa mãn hết lần này đến lần

khác. Nguyên nhân chính là khoái lạc ấy được quá trình chọn lọc tự nhiên thiết kế phải tan biến, để cảm giác không thỏa mãn ngay sau đó khiến chúng ta theo đuổi khoái lạc nhiều hơn. Chọn lọc tự nhiên chẳng hề “muốn” chúng ta hạnh phúc; rất cuộc, nó chỉ “muốn” chúng ta sinh sản hiệu quả, theo nghĩa hẹp của từ sinh sản. Và cách khiến chúng ta sinh sản hiệu quả là làm sao cho sự mong đợi khoái lạc trở nên mạnh mẽ, nhưng tự thân khoái lạc lại không kéo dài.

Các nhà khoa học có thể quan sát logic này diễn ra ở cấp độ hóa sinh bằng việc quan sát dopamine, chất dẫn truyền thần kinh liên kết với khoái lạc và sự mong ngóng khoái lạc. Trong một nghiên cứu về sinh sản, các nhà khoa học đã quan sát một nhóm khỉ và ghi nhận các tế bào thần kinh sản sinh dopamine khi những giọt nước ép trái cây ngọt lịm rơi vào lưỡi chúng. Không khó đoán, dopamine được phóng thích ngay sau khi nước ép rơi lên lưỡi. Nhưng sau đó số khỉ này được huấn luyện để chờ đợi những giọt nước ép rơi xuống lúc có ánh đèn. Khi nhóm nghiên cứu tiến hành thử nghiệm, càng ngày càng có nhiều dopamine tiết ra hơn lúc đèn được mở và càng lúc càng ít dopamine xuất hiện khi nước ép rơi trúng lưỡi khỉ.

Chúng ta không có cách nào biết chắc những con khỉ ấy cảm thấy ra sao, nhưng dường như theo thời gian, tình trạng mong chờ khoái lạc sẽ xuất hiện từ nước ép ngọt ngào diễn ra nhiều hơn, còn số lần khoái lạc thực sự đến từ chất ngọt kia lại giảm đi. Chúng ta hãy diễn dịch phỏng đoán này theo cách thường xảy ra với con người:

Nếu ta gặp được một hình thức khoái lạc mới – chẳng hạn như bạn đã sống bấy nhiêu năm trên đời mà chưa từng được thưởng thức món bánh donut phủ đường, rồi ai đó đưa cho bạn một chiếc và đề nghị bạn ăn thử – bạn sẽ đón nhận một cơn bùng

nổ dopamine sau khi vị ngon ngọt của bánh ngấm vào lưỡi. Nhưng sau đó, với tư cách là người từng ăn qua món donut này, từ trước khi bạn thật sự cắn vào chiếc bánh thứ hai, lượng dopamine sẽ tăng áp đảo trong cơ thể bạn ngay lúc bạn đang chăm chú nhìn vào chiếc bánh; tuy nhiên, khi bạn thực sự ăn thì lượng dopamine đến sau cú cắn bánh lần này lại thấp hơn nhiều so với lượng bạn đã nhận ở lần đầu tiên bạn ăn loại bánh ấy. Cơ bùng nổ dopamine trước-khi-cắn-bánh chính là lời hứa hẹn có thêm niềm vui sướng, còn mức tụt giảm dopamine sau-khi-cắn-bánh, theo một cách nào đó, là sự phá vỡ lời hứa – hay chí ít là lời thừa nhận mang tính sinh hóa rằng đã có điều gì đó được hứa hẹn hơi quá mức, khiến bạn bị ảo tưởng, bị đánh lừa.

Nghe có vẻ tàn nhẫn, nhưng bạn trông chờ điều gì ở quá trình chọn lọc tự nhiên chứ? Nhiệm vụ của nó là làm nên những bộ máy di truyền gene và nếu điều ấy nghĩa là cần khiến cho con người có một chứng mực ảo tưởng nào đó, vậy thì việc con người có những ảo tưởng là điều tất nhiên.

NHẬN THỨC VÔ TÍCH SỰ

Đây là kiểu ánh sáng mà khoa học có thể soi rọi vào một ảo tưởng. Hãy gọi đó là “ánh sáng của Darwin”. Khi nhìn mọi thứ từ quan điểm chọn lọc tự nhiên, chúng ta hiểu vì sao ảo tưởng được gắn chặt vào mình và có nhiều lý do để chúng ta biết đó chỉ là một ảo tưởng. Nhưng ánh sáng ấy có giá trị hạn chế nếu như mục tiêu của ta là thật sự giải thoát bản thân khỏi ảo tưởng.

Bạn không tin ư? Cứ thử tiến hành thí nghiệm đơn giản sau: (1) Suy nghĩ về chuyện cơn thèm bánh donut và những món đồ ngọt khác của chúng ta là một dạng ảo tưởng – rằng sự thèm khát ngấm thì hứa hẹn khoái lạc lâu dài hơn là khi khuất phục

trước nó, đồng thời nó che mắt chúng ta trước nỗi thất vọng có thể diễn ra sau đó. (2) Khi bạn ngẫm nghĩ về thực tế này, hãy thử cầm lên một chiếc donut phủ đường và ngẫm nghĩ nó. Bạn có cảm thấy cơn thèm giảm đi một cách thần kỳ không? Hoàn toàn không, nếu như bạn giống tôi.

Đây chính là điều tôi phát hiện ra sau khi đắm mình trong tâm lý học tiến hóa: Việc hiểu ra sự thật về trạng thái của bản thân không phải lúc nào cũng làm cho cuộc sống tốt đẹp hơn. Thực tế, việc ấy còn có thể làm cho cuộc sống của chúng ta tồi tệ hơn. Bạn vẫn mắc kẹt trong guồng xoáy tự nhiên của hành trình tìm kiếm khoái lạc phù phiếm – thứ cảm giác mà các nhà tâm lý học gọi là “vòng xoáy hưởng lạc” (hedonic treadmill) – nhưng giờ thì bạn đã có lý do khác để nhìn ra sự phi lý của nó. Nói cách khác, giờ đây bạn hiểu ra rằng đó chỉ là một vòng xoáy, một vòng xoáy được thiết kế đặc biệt để khiến bạn chạy hoài chạy mãi, thường thì chẳng thật sự đưa bạn đến được bất kỳ nơi nào – song bạn vẫn cứ tiếp tục chạy!

Còn chiếc bánh donut phủ đường chỉ là bề nổi của tảng băng trôi. Theo tôi, sự thật là chẳng có gì quá khó chịu khi hiểu ra đằng sau tình trạng thiếu kỷ luật trong thói quen ăn uống của chúng ta là logic của học thuyết Darwin. Trên thực tế, bạn có thể tìm thấy trong logic ấy một lời biện minh đầy tính an ủi: thật khó lòng đấu tranh với Mẹ Thiên Nhiên, phải không nào? Nhưng tâm lý học tiến hóa cũng khiến tôi ý thức nhiều hơn về cách mà ảo tưởng định hình những loại hành vi khác, chẳng hạn cách tôi đối xử với người khác cũng như cách tôi đối xử với bản thân.

Do đó vào tháng 8 năm 2003, tôi đến vùng quê Massachusetts để tham gia khóa thiền tịnh khẩu đầu tiên trong đời. Đó là cả một tuần dành trọn cho thiền định, không có những yếu tố gây

xao lãng như email, tin tức từ thế giới bên ngoài và hành động chuyện trò cùng người khác.

SỰ THẬT VỀ CHÁNH NIỆM

Chẳng sao cả nếu bạn nghi ngờ một khóa thiền tập như thế liệu có mang lại kết quả ấn tượng hoặc sâu sắc hay không. Như mô tả thường thấy, chánh niệm – điều mà thiền chánh niệm muốn hun đúc – không hề quá sâu sắc hay lạ kỳ. Sống chánh niệm là sống chú tâm, là “ý thức về” những gì xảy ra ngay nơi đây, ngay hiện tại, đồng thời trải nghiệm điều ấy một cách trực tiếp, rõ rệt, không bị những nỗi hoang mang trong tâm trí làm lu mờ. Hãy dừng chân và ngửi những đóa hồng. Đây là lời mô tả chính xác về chánh niệm. Nhưng như thế vẫn chưa đủ đây. “Chánh niệm”, theo quan niệm đại chúng, chỉ là phần bắt đầu của chánh niệm đích thực.

Và đây là một khởi đầu lệch lạc ở mức độ nào đó. Nếu đào sâu vào tư liệu Phật giáo cổ xưa, bạn sẽ chẳng tìm thấy lời hô hào nào khuyên ta dừng bước và ngửi hoa hồng - điều đó là sự thật dù bạn tập trung vào những ghi chép về sati, từ được dịch thành “chánh niệm”. Thật vậy, đôi khi các ghi chép kia dường như mang một thông điệp rất khác biệt. Thư tịch Phật giáo cổ có tên tiếng Anh *The Four Foundations of Mindfulness** – tư liệu gần nhất với một cuốn Kinh Thánh về chánh niệm – gợi nhắc rằng cơ thể của chúng ta “đầy những thứ nhơ nhớp” và hướng dẫn chúng ta thiền về những thành phần thể xác ấy như “phân, mật, đờm dãi, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, dầu nhờn của da, nước dãi, chất nhầy, dịch khớp, nước tiểu”. Bài kinh này còn kêu gọi chúng ta tưởng tượng cơ thể mình “đã chết được một ngày, hai ngày, ba ngày trong tình trạng sưng phù, tím tái và thối rữa”.

Tựa tiếng Việt: *Bốn nền tảng chánh niệm*, NXB Hồng Đức, 2015.

Tôi chẳng biết bất kỳ cuốn sách bestseller nào về thiền chánh niệm được gọi là *Stop and Smell the Feces* (tạm dịch: Hãy dừng chân và ngửi phân). Và tôi cũng chưa từng nghe một giáo viên dạy thiền nào khuyến khích tôi hành thiền về mật, đờm, mủ hay thi hài mục nát mà một ngày nào đó tôi sẽ hóa ra như thế. Điều được thể hiện ngày nay như một truyền thống hành thiền xưa thực chất là sự diễn dịch có chọn lọc một phương thức hành thiền cổ, trong một số trường hợp thậm chí còn được “tỉa tót” cẩn trọng.

Chẳng có gì giật gân ở đây. Chẳng có gì bất ổn với những dịch giả Phật giáo hiện đại đã chọn lọc, thậm chí đôi lúc còn sáng tạo, trong các nội dung họ giới thiệu là Phật giáo. Tất cả các trường phái tôn giáo đều tiến hóa, thích nghi theo thời gian lẫn nơi chốn, và các bài giảng của Đức Phật ngày nay tìm thấy công chúng lắng nghe ở Mỹ và châu Âu là sản phẩm của sự tiến hóa ấy.

Điều quan trọng là quá trình tiến hóa này – quá trình tiến hóa đã sản sinh một phiên bản Phật giáo mang đặc thù phương Tây ở thế kỷ thứ 21 – vẫn không tách rời mối quan hệ giữa thực tiễn ngày nay với lối suy nghĩ cổ xưa. Thiền chánh niệm hiện đại thật sự chẳng giống y như thiền chánh niệm cổ xưa, nhưng cả hai đều có chung một nền tảng triết học. Nếu dõi theo logic cơ bản của một trong hai loại đủ xa, bạn sẽ tìm thấy một nhận định kịch tính: nói theo lối ẩn dụ, chúng ta đang sống trong ma trận. Tuy nhiên, dù thiền chánh niệm có vẻ gài gủi đời thường, nếu bạn theo đuổi nghiêm ngặt, đây vẫn là một pháp tu tập có thể khiến chúng ta hiểu ra điều Morpheus đã nói với Neo trong phim *The Matrix* về viên thuốc màu đỏ. Ấy là chọn uống viên màu đỏ, “bạn sẽ thấy hang thỏ sâu bao nhiêu”.

Trong khóa thiền tập đầu tiên đó, tôi đã có những trải nghiệm khá mạnh mẽ, mạnh đủ để khiến tôi muốn xem hang thỏ sâu đến mức nào. Vì thế tôi đọc triết lý Phật giáo nhiều hơn, trò chuyện với những chuyên gia về Phật học và cuối cùng tham gia thêm các khóa thiền tập đồng thời hình thành thói quen hành thiền mỗi ngày.

Tất cả những điều này giúp tôi hiểu rõ hơn vì sao *The Matrix* được xem như một “bộ phim thuyết pháp”. Dù tâm lý học tiến hóa đã thuyết phục tôi rằng con người về bản chất đều tự huyễn hoặc chính mình, hóa ra Phật giáo còn vẽ nên một bức tranh kịch tính hơn. Theo quan điểm Phật giáo, ảo tưởng chạm đến mọi cảm nhận và suy nghĩ hằng ngày của chúng ta theo những cách thức đậm tính lan tỏa và tinh vi hơn tôi đã hình dung. Và theo những cách thức khiến tôi thấy hợp lý. Nói cách khác, dường như với tôi, thứ ảo tưởng này có thể được lý giải như sản phẩm tự nhiên của một bộ não đã được chính quá trình chọn lọc tự nhiên thiết kế nên. Càng nghiên cứu sâu hơn về Phật giáo, tôi thấy tôn giáo này càng có vẻ quyết liệt hơn, nhưng càng xem xét đạo Phật kỹ hơn từ góc nhìn của tâm lý học hiện đại, tôi cho rằng nó dường như càng hợp lý hơn. Ma trận trong đời thật, nơi chúng ta đang thật sự bị vướng vào, cơ hồ càng giống ma trận trong phim hơn – có lẽ chẳng vụn vẹo trí não bằng, song vô cùng đối trá cũng như áp đặt khủng khiếp và là nơi mà nhân loại cần khẩn cấp thoát ra.

Tin vui là điều còn lại mà tôi đã tin tưởng: nếu bạn muốn thoát ra khỏi ma trận ấy, pháp thực hành và triết lý Phật giáo sẽ mang đến hy vọng mãnh liệt. Phật giáo chẳng phải là tôn giáo duy nhất hứa hẹn điều này. Còn đó nhiều trường phái tâm linh khác nói lên hoàn cảnh khó khăn của con người bằng cái nhìn sâu sắc và trí tuệ. Thế nhưng thiền Phật giáo, cùng với triết lý cơ

bản của mình, lại nói về hoàn cảnh đó một cách cực kỳ trực diện và toàn diện. Phật giáo đưa ra một chẩn đoán rõ rệt về vấn đề này kèm theo giải pháp. Khi giải pháp phát huy hiệu quả, nó mang lại không chỉ hạnh phúc mà cả tầm nhìn sáng tỏ: chân lý đích thực về sự vật, hay chí ít là điều gì đó gần chân lý hơn so với cách chúng ta nhìn nhận sự vật hằng ngày.

Một số người tham gia tập thiền vài năm đã tìm đến thiền chủ yếu là bởi lý do điều trị. Họ thực hành giảm căng thẳng dựa trên chánh niệm hoặc tập trung vào vấn đề cá nhân cụ thể nào đó. Có lẽ họ chẳng biết rằng kiểu thiền mình đang thực hành có thể là một nỗ lực tinh thần sâu sắc và có thể biến đổi quan điểm của họ về thế giới xung quanh. Dù chẳng hay biết, họ lại đang ở gần ngưỡng cửa của một lựa chọn cơ bản, một lựa chọn mà chỉ có họ mới có thể quyết định. Morpheus từng nói với Neo: “Tôi chỉ có thể chỉ cho cậu cánh cửa. Cậu phải là người bước qua nó”. Tương tự, cuốn sách này là một nỗ lực để chỉ cho mọi người cánh cửa, gợi ý chút ít cho người đọc về những gì nằm đằng sau nó và lý giải từ góc độ khoa học vì sao thứ nằm bên kia cánh cửa còn thực tế hơn cả thế giới mà họ vốn quen thuộc.

Những nghịch lý về thiền

Tôi sẽ không kể với bạn về thành công của tôi liên quan tới thiền. Lý do chính là chẳng thể có thành công trong hành thiền. Bất kỳ vị thầy dạy thiền giỏi nào cũng sẽ bảo bạn rằng nếu nói đến thiền theo khái niệm được hay mất, nghĩa là bạn đang hiểu sai về thiền.

Ở đây tôi phải bắt đầu từ một quan niệm chính thống. Tôi sẽ không khuyến nghị thiền, nếu không cho rằng người ta có thể đạt được một điều gì đó nhờ nó. Và nếu người ta không gạt hái được điều ấy, nó sẽ tạo thành thất bại, đúng không? Nói cách khác, là điều trái ngược với thành công.

Cứ cho rằng có thể người hành thiền tốt nhất chẳng nên nghĩ ngợi về thành công, nhưng đó là vì việc suy nghĩ về thành công sẽ cản trở thành công! Và giả dụ nếu bạn thật sự có được “thành công” trong thiền, điều ấy có thể dẫn đến một lối tư duy mới ít bị bó buộc với chuyện theo đuổi thành công hơn so với lối suy nghĩ cũ của bạn – tức là bạn ít tập trung vào việc đạt được các loại mục tiêu vật chất xa xôi nào đó, mà chú tâm nhiều hơn vào thực tại đang diễn ra ngay lúc này.

Nói tóm lại: bạn có thể đạt thành công tốt nhất trong thiên định nhờ không theo đuổi thành công và việc gặt hái thành công này có thể đồng nghĩa với bớt chú trọng vào thành công, chí ít là thành công theo lối định nghĩa thông thường. Nếu điều ấy nghe chừng ngược đời kỳ quái, có lẽ bạn nên ngừng đọc từ thời điểm này, vì đây sẽ chẳng phải là lần cuối cùng chúng ta thấy mâu thuẫn kia trong các pháp thực hành về Phật giáo cũng như những lời dạy của Đức Phật. Nhưng trái lại, vấn đề nghịch lý cũng tồn tại trong vật lý hiện đại (một electron vừa là hạt lại vừa là sóng) và vật lý hiện đại vẫn vận hành hiệu quả. Do đó, bạn cứ an tâm đọc tiếp đi.

Dù sao đi nữa, trước khi vi phạm điều tự mình đưa ra vì kể cho bạn nghe về “thành công” lớn đầu tiên trong vai trò thiên sinh, tôi phải phạm thêm một lỗi quy trình khác bằng cách lưu ý rằng tôi vốn dĩ là một thiên sinh dở tệ. Chuyện không nên nói mình thiên tệ đến mức nào là một hệ quả trực tiếp từ việc cho rằng chẳng có thứ gọi là thành hay bại trong thiên định. Và nếu đang vi phạm chân lý ấy, tôi cũng có thể vi phạm nốt hệ quả của nó, thế thì tôi làm tới luôn vậy!

Giả sử bạn xếp hạng mọi người trên thế gian này theo khả năng họ tiếp thu thiên chánh niệm – ngồi xuống, tập trung vào hơi thở và dần chìm vào trạng thái quan sát điềm tĩnh, bình thản. Ở đầu này của thang đo bạn sẽ có Bobby Knight – vị huấn luyện viên bóng rổ học đường người Mỹ nổi tiếng với khuôn mặt đỏ gay, đã ném một chiếc ghế vào sân bóng trong một lần tức giận. Ở đầu kia, ta sẽ có Đức Đạt Lai Lạt Ma hoặc có lẽ là nhạc sĩ kiêm người dẫn chương trình quá cố Fred McFeely Rogers. Trên thang đo này, tôi sẽ gần Bobby Knight hơn nhiều so với Đức Đạt Lai Lạt Ma hoặc Ngài Rogers. Tôi chưa bao giờ ném ghế vào sân bóng rổ, nhưng tôi từng ném đùi gà vào một vị khách đến nhà

dùng bữa tối năm lên bốn và quăng chiếc gậy bóng chày vào người anh rể khi tôi mười hai tuổi. Hạnh phúc thay, khuynh hướng ném đồ đạc vào người khác của tôi theo thời gian đã giảm đi, nhưng tính bốc đồng cố hữu vẫn chưa hoàn toàn biến mất. Và tính cách này khiến con đường dẫn đến chánh niệm của tôi khó mà bằng phẳng.

Hơn nữa, thái độ của tôi đối với người khác có thể cản trở *metta*, tức lòng thương mến hoặc tâm từ mà một người có thể tỏa ra trong suốt quá trình thực hành một loại thiền định nào đó. Michael Kinsley, biên tập viên của tạp chí *New Republic* lúc tôi còn làm ở đó nhiều năm về trước, thậm chí đã nghiêm túc đề nghị tôi nên viết cho mục “*The Misanthrope*” (tạm dịch: Kẻ ghét đời).

Thật tình tôi nghĩ cách nói ấy là sự đánh giá đơn giản quá mức về vấn đề mà tôi gặp phải. Tôi về bản chất chẳng có chút thù ghét gì với nhân loại. Thực tế, tôi tạo cảm giác khá ấm áp với mọi người. Nhưng tôi lại gặp rắc rối với từng con người cụ thể. Tôi có khuynh hướng hoài nghi nhất định về động cơ lẫn tính cách của người ta và kiểu đánh giá đậm màu phê phán này có thể trở nên cứng rắn rồi dần trở thành sự phán xét gay gắt kéo dài. Tôi đặc biệt khắc nghiệt trước những người bất đồng với mình về các vấn đề đạo đức hay chính trị mà tôi cho là hệ trọng. Một khi đã đặt bọn họ sang bên kia của ranh giới ý thức hệ phê phán, tôi khó lòng dành cho họ những suy nghĩ bao dung và thông cảm.

Trên tất cả, tôi bị chứng rối loạn thiếu tập trung (*attention-deficit disorder*). Nếu bạn có khả năng tập trung bình thường, thiền định cũng đủ khó rồi. Tôi còn chẳng có được khả năng đó.

Đây là một điểm thú vị ở thang đo giả thiết của tôi, khi mọi người được xếp hạng từ thiền giả phù hợp nhất đến thiền giả

kém phù hợp nhất: nhóm kém nhất là những người dường như cần đến lợi ích từ thiên nhiên nhiều nhất! Cá nhân tôi cho rằng nếu Đức Đạt Lai Lạt Ma chẳng bao giờ thiên thì Ngài vẫn sẽ là một người khá dễ gần. Tôi không nghĩ Ngài bẩm sinh đã có sẵn nhiều góc cạnh cần mài giũa. Ngài Rogers cũng thế. Còn Bobby Knight và tôi lại hoàn toàn khác.

Do đó, một nghịch lý khác của thiên xuất hiện: các vấn đề mà hành thiên có thể giúp bạn vượt qua thường khiến cho thiên định trở nên khó thực hiện ngay từ đầu. Phải, thiên có thể giúp bạn kéo dài thời gian tập trung chú ý, xoa dịu cơn giận và nhìn nhận về người khác ít gay gắt hơn. Đáng tiếc là khoảng chú ý ngắn, sự chóng giận và khuynh hướng phán xét khắt khe có thể làm chậm tiến độ của bạn trên con đường thiên tập. Đây đúng là tin xấu với tôi.

Nhưng chuyện tôi có hàng loạt trở ngại đối với thiên định lại có một lợi thế. Chúng biến tôi thành “chuột bạch” lý tưởng, một kiểu thể thân cho phần còn lại của nhân loại trong việc thiên tập. Xét cho cùng, kể cả tôi có ghi điểm cao hơn trên các nấc thang đo này so với người thuộc mức trung bình, hầu hết mọi người sẽ ghi điểm cao hơn nhiều so với mức cao nhất của tôi. Trường hợp người ở mức trung bình ghi điểm cao hơn trên thang đo so với trước kia là hoàn toàn có thể xảy ra. Công nghệ giải trí đã khiến tình trạng mất tập trung trở nên phổ biến. Và có điều gì đó liên quan tới môi trường hiện đại – một yếu tố mang tính công nghệ, văn hóa, chính trị hay tất cả chúng – dường như khuyến khích hành động đưa ra phán xét khắt khe hoặc một cơn giận luôn chực sẵn. Cứ thử nhìn vào chủ nghĩa bộ lạc (tribalism) – mối bất hòa và thậm chí mâu thuẫn công khai giữa các dòng tôn giáo, sắc tộc, dân tộc và ý thức hệ. Dường như ngày càng có

nhiều hơn những nhóm người xác định bản sắc của mình bằng sự chống đối rõ rệt với các nhóm khác.

Tôi cho rằng tinh thần bộ lạc này chính là vấn nạn lớn nhất thời đại chúng ta. Tôi nghĩ nó có thể xóa bỏ cả thiên niên kỷ của xu hướng tiến tới sự hòa hợp toàn cầu, làm suy yếu mạng lưới xã hội ngay lúc công nghệ mang lại triển vọng trong tầm tay về một cộng đồng kết nối khắp hành tinh. Căn cứ vào chuyện thế giới vẫn còn đầy rẫy vũ khí hạt nhân và công nghệ sinh học giúp mở nắp chiếc hộp Pandora chứa toàn vũ khí mới, bạn có thể tưởng tượng những cơn thôi thúc đậm tinh thần bộ lạc của loài người đang báo hiệu một thời đại thật sự tăm tối.

Nhưng có lẽ tôi đang bị cuốn đi quá xa. Dầu sao, tôi cũng sẽ không để bạn phải đọc bản thuyết giảng dài dòng của mình về hành tinh hiểm nghèo này đâu. Bạn chẳng cần phải có chung nỗi sợ tận thế với tôi thì mới có suy nghĩ rằng thế gian này sẽ tốt lành biết bao nếu thiên định có thể giúp thêm nhiều người vượt qua các khuynh hướng thù địch kiểu bộ lạc đó. Và nếu thiên có thể giúp tôi vượt qua được các khuynh hướng ấy – giúp tôi nén cơn giận lại và nghĩ về đối thủ của mình một cách điềm tĩnh hơn, dù họ tồn tại trong thực tế hay trong tưởng tượng – thì thiên cũng có thể giúp ích cho bất cứ ai chinh phục chúng. Đó chính là điều khiến tôi trở thành một con chuột bạch gương mẫu như thế. Tôi là hiện thân bằng xương bằng thịt của thứ tôi cho là vấn đề lớn lao nhất đang thử thách nhân loại. Xét ở quy mô nhỏ, tôi chính là cái sai quấy của thế giới này.

Sự nghiệp chuột bạch của tôi chính thức bắt đầu từ ngày tôi tham gia khóa thiền ở vùng thôn dã Massachusetts vào tháng 8 năm 2003. Tôi đã tin chắc là hành thiền rất đáng để khám phá, nhưng từ đó cũng ngộ ra rằng một thử nghiệm ngẫu hứng như thế thường chẳng đưa một kẻ như tôi đến được đâu cả. Tôi đang

ký khóa tu thiền dài bảy ngày tại Hội Thiền Minh Sát trên đường Pleasant, thị trấn Barre. Ở đó, mỗi ngày, tôi tọa thiền (thiền ngồi) tổng cộng năm giờ ba mươi phút và thiền hành (thiền đi) cũng bằng chừng đó thời gian. Thêm ba bữa ăn (tịnh ngôn), một giờ “lao động yogi” buổi sáng (mà trong trường hợp của tôi là hút bụi cho các hành lang) và nghe một trong các giáo viên “thuyết pháp” ban tối, bạn gần như đã dùng hết một ngày. Như thế tốt thôi, vì nếu còn thời gian cho bạn phung phí thì các phương tiện để phung phí nó cũng không có sẵn. Không tivi, không Internet, không tin tức từ thế giới bên ngoài. Bạn cũng không được mang theo sách để đọc hay viết lách gì cả. (Quy định cuối cùng đã bị tôi bí mật bất tuân, để ghi chép lại các sự kiện. Thời điểm ấy, tôi chưa có dự định viết cuốn sách này, nhưng tôi vẫn là một tác giả và tôi hầu như xem mọi thứ mình trải qua là nguyên liệu cho nghề viết của mình). Và dĩ nhiên, không được nói chuyện.

Chế độ hằng ngày này nghe có vẻ không mấy vất vả, vì trừ mục lao động chân tay buổi sáng, nó chẳng bao hàm bất cứ điều gì mà ta thường gọi là công việc. Nhưng những ngày đầu tiên thật ra khá nhọc nhằn. Đã bao giờ bạn thử ngồi bắt chéo chân trên một tấm đệm, tập trung vào hơi thở của mình chưa? Chẳng phải như đi dã ngoại đâu nhé, nhất là khi bạn tề ơ là tề cái khoản tập trung vào hơi thở giống như tôi. Từ đầu đợt tu thiền, tôi có thể dự trợn bốn mươi lăm phút thiền nhưng chẳng tập trung nổi vào mười nhịp thở liên tục. Tôi biết chắc chắn thế, vì tôi đã đếm! Hết lần này tới lần khác, sau khi đếm được ba hay bốn nhịp thở, tâm trí tôi lại lạc trôi đâu đó, rồi tôi nhận ra mình đã đếm sót hoặc có một số lần tôi vẫn tiến hành đếm nhưng thực chất đang nghĩ tới chuyện khác chứ không còn chú ý cảm nhận hơi thở.

Chẳng có ích lợi gì khi tôi nổi giận với bản thân mỗi lần điều này xảy ra – càng lúc càng điên tiết hơn trong vài ngày đầu tiên. Thế là tự nhiên cơn giận của tôi trút sang tất cả những người dường như đang thiền giỏi hơn mình. Tất cả ở đây là khoảng tám mươi người. Thử hình dung bạn bị mắc kẹt một tuần lễ với tám mươi người mà ai cũng đang làm tốt hơn mình xem! Người ta thì thành công trong khi bạn thất bại – hay ít nhất là “thành công” trong khi bạn “thất bại”.

BƯỚC NGOẶT QUAN TRỌNG CỦA TÔI

Bước ngoặt lớn đến vào buổi sáng thứ năm của khóa tu thiền. Sau bữa sáng tôi đã uống hơi nhiều cà phê hòa tan tự mang theo và trong lúc cố gắng thiền định, tôi cảm nhận được triệu chứng say cà phê rõ ràng: cảm giác căng cứng rất bức bối trong hàm khiến tôi thấy như mình đang nghiền răng. Cảm giác ấy tiếp tục xâm chiếm khả năng tập trung của tôi và sau khi cố gắng một lúc để chống chọi với nó, cuối cùng tôi đành đầu hàng và chuyển sự chú ý vào cơn căng cứng trong hàm. Có lẽ đó cũng chẳng phải là kiểu chuyển dời sự chú ý mà thiền về mở rộng sức chú ý nhiều hơn – vẫn ý thức về hơi thở nhưng để nó lui ra phía sau, khi cảm giác khó chịu ở quai hàm trở thành tâm điểm.

Kiểu tái điều chỉnh sự chú ý này thật ra là một điều rất bình thường. Trong thiền chánh niệm như vẫn thường được dạy, mục đích của hành động tập trung vào hơi thở không phải chỉ để tập trung vào hơi thở. Làm như vậy là để giữ tâm trí ổn định, để giải thoát tâm trí khỏi những mối lo toan thông thường sao cho bạn có thể quan sát những gì đang diễn ra một cách rõ ràng, khoan thai và ít mang tính đối phó hơn. Và “những gì đang diễn ra” dứt khoát bao gồm những thứ đang diễn ra bên trong tâm trí

của chúng ta. Các cảm xúc trôi dạt bên trong bạn – buồn bã, âu lo, khó chịu, thanh thản, hân hoan – và bạn tìm cách trải nghiệm chúng từ một góc độ riêng khác với thông thường, không bám lấy những cảm xúc tốt đẹp hay chạy trốn những cảm xúc tệ hại, mà chỉ cảm nhận chúng một cách trực diện và quan sát chúng. Góc nhìn đối khác này có thể là khởi đầu cho một thay đổi cốt yếu và dài lâu trong quan hệ của bạn với các cảm xúc; nếu mọi thứ suôn sẻ, bạn có thể ngừng làm nô lệ cho cảm xúc.

Sau khi dồn chút quan tâm cho cảm giác say cà phê nơi hàm, tôi chợt có một góc nhìn về cuộc sống nội tâm mà trước đây tôi chưa từng có. Tôi nhớ rằng mình đã suy nghĩ điều gì đó đại loại như “Phải rồi, cái cảm giác ngiên rảng vẫn còn đó – cảm giác mà tôi thường cho là khó chịu. Nhưng cảm giác ấy tồn tại dưới hàm, nhưng đó chẳng phải là nơi tôi hiện diện. Tôi ở phía trên đầu mình mà”. Tôi không còn gắn chặt với cảm giác ấy nữa; tôi đang quan sát nó một cách khách quan, bạn có thể hiểu như vậy. Trong đúng một khoảnh khắc, nó hoàn toàn không kiểm soát được tôi. Đúng là một điều hết sức kỳ lạ khi trải nghiệm cảm giác không dễ chịu bỗng dưng không còn gây khó chịu nữa, dù mình thật sự chẳng phải đi đâu xa xôi.

Tại đây có một nghịch lý. (Đừng trách là tôi chưa cảnh báo nhé!) Khi lần đầu tiên tôi rời rộng sự chú tâm sang cảm giác ngiên rảng căng hàm vô cùng khó chịu, điều ấy bao hàm việc buông lỏng sức kháng cự của mình trước cảm giác này. Ở khía cạnh nào đó, tôi đang chấp nhận, thậm chí bám chặt lấy một cảm giác mà mình đã cố gắng tránh xa. Song kết quả của trạng thái tiếp cận gần hơn với cảm xúc này là có được một khoảng cách với nó – một chừng mực tách biệt nhất định (hoặc “không bám chấp” như một số thầy dạy thiền gọi theo thuật ngữ nhà

Phật). Đây là điều có thể xảy ra nhiều lần thông qua thiền: trạng thái chấp nhận, thậm chí là chú tâm sâu sắc vào một cảm giác khó chịu có thể mang lại cho bạn một khoảng cách quan trọng với nó – khoảng cách này lại làm cho bạn giảm bớt sự khó chịu.

Thực tế, thỉnh thoảng tôi lại làm điều này khi thấy rất buồn (bạn có thể thử làm như tôi dù bạn chưa từng thiền tập) - đó là ngồi xuống, nhắm mắt và ngẫm nghĩ về nỗi buồn: hãy chấp nhận sự hiện diện của nó rồi cứ thế quan sát xem nó khiến mình cảm thấy thế nào. Chẳng hạn, thật thú vị là dù tôi không thật sự khóc nhưng cảm giác buồn bã vẫn hiện hữu mạnh mẽ xung quanh khu vực mà mắt sẽ biểu hiện nếu tôi bắt đầu khóc. Tôi chưa bao giờ chú ý điều đó trước khi thiền về nỗi buồn. Theo kinh nghiệm của tôi, cách quan sát cẩn thận nỗi buồn như vậy kết hợp với sự chấp nhận nó thật sự khiến cho nó bớt khó chịu hơn.

Bây giờ là một câu hỏi quan trọng: Trong hai cảm nhận của tôi, bên nào “thật hơn” – khi tôi thấy không thoải mái, hay là khi sự kém thoải mái lắng dần và cảm giác trở nên trung hòa? Nói cách khác: Phải chăng sự kém thoải mái ban đầu là một ảo giác? Tất nhiên, nhờ chấp nhận một góc nhìn khác, tôi đã khiến cho nó biến mất – và đó là điều luôn đúng với những thứ mà ta gọi là ảo giác: việc thay đổi góc nhìn của bạn sẽ xua tan nó. Nhưng có lập luận nào khác củng cố cho việc xem nó như một ảo giác không?

Câu hỏi này rộng lớn hơn nhiều so với cơn say cà phê và những nỗi sầu muộn của riêng tôi. Về nguyên tắc, nó áp dụng cho mọi cảm giác tiêu cực: sợ hãi, âu lo, ghê tởm, căm ghét bản thân, và nhiều nữa. Hãy hình dung nếu như những cảm giác tiêu cực hóa ra đều chỉ là ảo giác, còn chúng ta có thể xua tan chúng chỉ bằng cách quan sát chúng từ một góc nhìn khác.

CƠN ĐAU KHÔNG GÂY ĐAU ĐỚN

Thiền tập giúp một số người về cơ bản trở nên bình thản trước những gì khiến người khác không chịu đựng nổi. Vào tháng 6 năm 1963, hòa thượng Thích Quảng Đức đã tổ chức một cuộc phản đối công khai cách đối xử của chính quyền miền Nam Việt Nam dành cho giới Phật tử. Trên tấm đệm đặt trên một con đường ở Sài Gòn, hòa thượng ngồi thiền theo tư thế kiết già. Sau khi một nhà sư khác rướn xăng lên người hòa thượng Thích Quảng Đức, hòa thượng nói rằng: “Trước khi nhắm mắt về cảnh Phật, tôi trân trọng kính gửi lời cho Tổng thống Ngô Đình Diệm nên lấy lòng bác ái từ bi đối với quốc dân và thi hành chánh sách bình đẳng tôn giáo để giữ vững nước nhà muôn thủa”. Rồi hòa thượng bật một que diêm. Phóng viên của tờ *The New York Times* David Halberstam, người chứng kiến sự việc, viết rằng: “Khi bị cháy, hòa thượng không cử động một cơ bắp nào, không phát ra một âm thanh nào, vẻ ngoài điềm tĩnh của hòa thượng trái ngược hẳn với những người khóc than xung quanh hòa thượng”.

Rốt cuộc, sự thật vẫn là hòa thượng đã tự thiêu. Vì vậy, nếu hòa thượng không cảm thấy cơn đau bạo liệt kích hoạt phản ứng dữ dội của cơ thể – cảm giác thường thấy khi tự thiêu – thì phải chăng một số giác quan của hòa thượng đã vượt ra khỏi khuôn khổ như cách chúng ta cảm nhận?

Câu hỏi tôi muốn nhấn mạnh chính là thứ nào trong số đó – những cảm giác, suy nghĩ hay nhận thức “thông thường” của chúng ta – là ảo giác? Câu hỏi ấy quan trọng vì hai nguyên nhân. Nguyên nhân thứ nhất rất đơn giản và thiết thực: rõ ràng là nếu các cảm giác kém thoải mái như âu lo, sợ hãi, căm ghét bản thân, sầu muộn,... chỉ là những ảo giác và ta có thể sử dụng

thiền để xua tan chúng hay chỉ ít là làm cho chúng bớt bám chặt lấy mình, thì đó là một lợi ích mà bạn có thể tận dụng. Nguyên nhân thứ hai thoát tiên nghe có vẻ hàn lâm, nhưng tựu trung vẫn có giá trị thực tiễn. Nhận ra thời điểm cảm giác làm chúng ta lầm đường lạc lối sẽ giúp giải thích rõ câu hỏi liệu quan điểm của đạo Phật về tâm trí, cũng như về mối quan hệ giữa tâm trí với hiện thực, có điên rồ như thỉnh thoảng ta vẫn nghe thấy hay không. Có phải hiện thực được nhận biết, hay một phần khá lớn của nó, thực chất chỉ là một ảo ảnh?

Câu hỏi này dẫn ta vào những tầng sâu của triết lý Phật giáo vốn ít khi được khai thác trong các ghi chép phổ thông về thiền. Thường các ghi chép này có khuynh hướng tập trung vào những lợi ích ngắn hạn như giảm căng thẳng, tăng sự tự tin,... mà không đào sâu vào ngữ cảnh triết học, nơi thiền định Phật giáo nảy sinh và từ đó phát triển mạnh mẽ. Dùng thiền định như một công cụ trị liệu mà không khiến chúng ta thay đổi quan điểm về thực tại là một điều tuyệt vời nên làm. Như thế tốt cho bạn và chắc sẽ tốt cho cả thế giới này.

Dẫu vậy, sử dụng thiền theo lối này chẳng giống với việc chọn viên thuốc màu đỏ. Chọn viên màu đỏ nghĩa là đặt ra những câu hỏi cơ bản về mối quan hệ của người nhìn nhận sự việc với đối tượng sự việc được nhìn nhận, và xem xét những điểm mấu chốt làm nền tảng cho cách nhìn nhận hiện thực thông thường của chúng ta. Nếu đang suy nghĩ nghiêm túc về việc chọn viên thuốc màu đỏ, bạn sẽ tò mò liệu quan điểm của Phật giáo về thế giới có “hữu hiệu” hay không, không chỉ theo nghĩa trị liệu mà còn theo khía cạnh triết lý. Góc nhìn của Phật giáo, với ý niệm có vẻ đảo lộn về cái gì là thật và cái gì là không thật, có hợp lý chút nào không theo góc nhìn của khoa học hiện đại? Đó là câu hỏi tôi sẽ bàn đến trong **Chương 3** và kỳ thực là

nhiều chương khác nữa. Chúng ta sẽ thấy rằng hầu như dựa trên những bình diện thuần triết học, câu hỏi ấy còn chứa đựng các ngụ ý về cách chúng ta sống cuộc đời mình – ngụ ý ấy, dù xét theo khía cạnh thực tế, có lẽ tốt hơn nên được mô tả theo hướng “tâm linh” thay vì “trị liệu”.

Nhưng trước hết phải cẩn trọng. Nói đúng ra, “quan điểm nhà Phật về thế giới” chẳng hề tồn tại. Phật giáo bắt đầu phân chia thành những trường phái khác nhau chẳng bao lâu sau khi tôn giáo này ra đời vào khoảng giữa thiên niên kỷ thứ nhất trước Công nguyên. Kết quả là cũng như có Công giáo và Tin lành, Hồi giáo Sunni và Hồi giáo Shia, vẫn có những nhánh tư tưởng Phật giáo bất đồng với nhau về một số vấn đề quan trọng trong học thuyết.

Sự phân chia cơ bản nhất trong Phật giáo là giữa trường phái Phật giáo Nguyên thủy (Nam tông) và trường phái Phật giáo Đại thừa (Bắc tông). Pháp môn thiền định của tôi, Vipassana, xuất phát từ Phật giáo Nguyên thủy. Chính dòng Đại thừa (mà hòa thượng Thích Quảng Đức tu tập) là nơi bạn tìm thấy khái niệm ảo tưởng rộng lớn nhất. Một số tín đồ Phật giáo Đại thừa thậm chí tán thành một học thuyết “duy tâm” tới mức cực đoan gạt bỏ những gì chúng ta “nhận thức” thông qua ý thức, theo nghĩa đen, xem đó như những điều bịa đặt của trí tưởng tượng. Nhánh tư tưởng Phật giáo này – nhánh tạo tiếng vang rõ rệt nhất với bộ phim *The Matrix* – không có ảnh hưởng lớn trong Phật giáo Đại thừa và còn ít tiếng nói hơn nhiều trong Phật giáo nói chung. Tuy vậy thậm chí những nhà tư tưởng Phật giáo chính thống vẫn chấp nhận phiên bản nhất định của khái niệm tánh không hoặc tính không (emptiness), một ý tưởng tinh tế rất khó nắm bắt bằng vài từ ngữ (hay nhiều từ ngữ). Khái niệm này cho rằng

những gì chúng ta nhìn thấy trong thế giới này không có bản chất cố định và phân biệt như vẻ ngoài của chúng.

Và có một ý niệm nổi tiếng của nhà Phật cho rằng bản ngã (the self) – bạn biết đấy, bản ngã của bạn (your self), bản ngã của tôi (my self) – chỉ là một ảo giác. Theo quan điểm này, phần “bạn” mà bạn xem là đang suy nghĩ các suy nghĩ của bạn, đang cảm thấy các cảm xúc của bạn, đang đưa ra các quyết định của bạn, thật ra chẳng hề tồn tại*.

Trong Phật giáo Đại thừa, vì những nguyên nhân mà tôi sẽ bàn đến ở **Chương 13**, thuật ngữ tánh không (emptiness) thường được cho là bao gồm cả khái niệm vô ngã (not-self). Nhưng trong Phật giáo Tiểu thừa, vô ngã được xem xét tách rời với bất kỳ ý niệm rộng hơn nào của tánh không (một ý niệm ít phổ biến hơn trong Phật giáo Tiểu thừa). Trong cuốn sách này, tôi dùng hai thuật ngữ vô ngã và tánh không theo nghĩa không trùng nhau; tánh không sẽ được sử dụng hẹp hơn so với trong truyền thống Đại thừa, chỉ nhắc đến thế giới “ngoài kia”. (Chú thích của tác giả)

Nếu đặt hai ý niệm nền tảng của Phật giáo – vô ngã và tánh không – cạnh nhau, bạn sẽ có ngay một vấn đề căn bản: thế giới bên trong bạn cũng như thế giới bên ngoài bạn chẳng phải là bất cứ thứ gì như nó có vẻ thế.

Cả hai ý niệm này sẽ khiến hầu hết mọi người cảm thấy mù mờ, nếu không muốn nói là rối rắm. Tuy nhiên, vì hai ý niệm này dựa trên tiền đề là con người vốn đang bị đánh lừa, nên sẽ thật vô lý nếu chúng ta để cho các phản ứng thông thường của mọi người đối với hai ý niệm này cản trở chúng ta khám phá ý nghĩa của chúng. Cuốn sách này là sự khám phá không nhỏ cho cả hai ý niệm trên và điều mà tôi mong chứng tỏ được là chúng

thật sự hợp lý. Cả hai cái nhìn của chúng ta về thế giới “ngoài kia” và thế giới “trong này” – thế giới diễn ra bên trong đầu óc chúng ta đều cực kỳ sai lạc. Hơn nữa, theo quan điểm của Phật giáo, việc không nhìn rõ về hai thế giới ấy đã dẫn đến vô vàn đau khổ. Và thiền định có thể giúp ta nhìn nhận chúng sáng tỏ hơn.

Khi tôi nói chúng ta sẽ khám phá cơ sở khoa học của một thế giới quan Phật giáo, tôi không có ý nói về “cơ sở khoa học” theo nghĩa trưng ra bằng chứng khoa học rằng thiền có thể làm thuyên giảm đau khổ. Nếu bạn cần bằng chứng như thế, cứ tìm hiểu những nghiên cứu đã được công bố. Và tôi cũng không có ý muốn nói về “cơ sở khoa học” theo hướng tập trung vào những gì xảy ra trong não khi bạn đang thiền và bắt đầu thay đổi quan điểm của mình về hiện thực – dù tôi chắc chắn sẽ bàn đến một số nghiên cứu quan trọng có sử dụng dữ liệu chụp cắt lớp não.

“Cơ sở khoa học” tôi đề cập ở đây là theo nghĩa vận dụng tất cả các công cụ của tâm lý học hiện đại để xem xét những câu hỏi như: Vì sao và theo những cách thức cụ thể nào mà con người tự nhiên lại bị đánh lừa? Ảo tưởng đích xác diễn ra như thế nào? Làm thế nào ảo giác khiến chúng ta khổ sở? Bằng cách nào nó lại khiến chúng ta làm cho người khác đau khổ? Vì sao toa thuốc Phật giáo kê nhằm phá tan ảo giác – cụ thể là phần thiền của toa thuốc ấy – phát huy tác dụng? Và quá trình phát huy hiệu quả đầy đủ sẽ có ý nghĩa như thế nào? Nói khác đi, liệu trạng thái thường được gọi là giác ngộ một trạng thái khó nắm bắt được cho là nằm ở tầng cao nhất trên con đường thiền định – có thật sự xứng với cách gọi đó hay không? Sẽ thế nào khi quan sát thế giới bằng sự sáng tỏ tuyệt đối?

Và nhân nói về thế giới: Liệu việc giải cứu thế giới – giữ cho tâm lý bộ lạc đầy tính gây hấn không phủ khắp hành tinh trong sự hỗn loạn và đổ máu – có phải chỉ là vấn đề làm rõ tầm nhìn

của loài người hay không? Có lẽ tôi không nên dùng từ “chỉ là”, vì rõ ràng nếu ảo giác là thâm căn cố đế bên trong ta thì chuyện xua tan nó cần đến rất nhiều công sức. Dầu vậy, sẽ tốt biết mấy nếu cuộc đấu tranh để có hòa bình dài lâu cũng chính là cuộc tranh đấu cho chân lý; chừng nào chúng ta còn đảm nhiệm một trọng trách như dũng sĩ Hercules giải cứu thế giới, thì nhất cử lưỡng tiện sẽ hết sức tuyệt vời! Còn gì hay bằng ý nghĩ trong lúc theo đuổi con đường tiến đến giải thoát – sử dụng thiên định để cố gắng nhìn thấy thế giới rõ rệt hơn và thông qua quá trình ấy mà giảm bớt đau khổ – chúng ta cũng đang giúp ích cho nhân loại nói chung ở chỗ: sự truy cầu giải thoát cá nhân thúc đẩy cuộc tìm kiếm sự cứu rỗi xã hội.

Bước đầu tiên trong cuộc truy tìm mang tính chất anh hùng ca này là nhìn sâu hơn vào những cảm xúc của chúng ta: đau buồn, vui sướng, lo âu, yêu thương, khao khát,... Bởi chúng đóng vai trò rất lớn trong việc định hình nhận thức và dẫn dắt chúng ta suốt cuộc đời – lớn hơn mức hầu hết mọi người có thể nhận ra. Liệu cảm xúc có phải là những người dẫn đường đáng tin cậy? Đó là một câu hỏi mà chúng ta sẽ tiến hành xem xét ở chương tiếp sau đây.

Khi nào cảm xúc là ảo tưởng?

Đằng sau câu hỏi đặt tiêu đề **Chương 3** này là câu hỏi lớn hơn. chúng ta đang bàn về cái gì thế này? Ảo tưởng là những thứ có vẻ thật nhưng lại không phải thật – và câu nói cảm xúc là “thật” hay “giả” có ý nghĩa gì kia chứ? Cảm xúc chỉ là cảm xúc. Nếu chúng ta cảm nhận được nó, vậy thì nó là cảm xúc thật chứ không phải giả. Hết chuyện.

Quan điểm này cần được nói rõ hơn. Trên thực tế, một trong những bài học đúc kết được từ triết lý Phật giáo là: cảm xúc chỉ là cảm xúc. Nếu chúng ta chấp nhận việc chúng xuất hiện rồi thoái lui như một phần cuộc sống, hơn là phản ứng lại như thể chúng mang ý nghĩa sâu sắc, ta thường sẽ thấy ổn thỏa hơn. Học được cách thực hiện điều ấy là một bước rất quan trọng trong định nghĩa về thiền chánh niệm. Và có rất nhiều người hài lòng xác nhận rằng phương thức này hiệu quả.

Dù thế, nói rằng nó hiệu quả không giống với nói rằng nó có giá trị về tri thức. Chỉ vì tình trạng ít phản ứng hơn trước một số cảm xúc khiến ta hạnh phúc hơn không đồng nghĩa với việc nó mang lại sự linh hội chân thực hơn về thế giới. Có thể quan điểm ít gây phản ứng hơn này giống như một chất gây mê: nó làm nguôi ngoai nỗi đau bằng cách tách bạn ra khỏi cảm xúc mà

thế giới thật đem đến. Có thể chính thiên định, chứ chẳng phải ý thức thông thường, đã đưa bạn vào một thế giới mơ huyền.

Nếu chúng ta muốn biết thiên có thật sự đưa bạn đến gần hơn với chân lý hay không, nên hỏi xem một số cảm xúc mà thiên có thể giúp bạn thoát khỏi, ở một mặt nào đó liệu có đem bạn xa rời sự thật hay không. Do vậy chúng ta cần phải lý giải câu hỏi quả thật rất lớn này: Các cảm xúc của chúng ta, theo nghĩa nào đó, phải chăng là “giả”? Hay “thật”? Một số “giả” và một số “thật”? Và đâu là giả, đâu là thật?

Một cách tiếp cận các câu hỏi này chính là nhìn lại tiến trình tiến hóa. Hãy quay về thời điểm cảm xúc lần đầu nảy sinh. Buồn thay, chẳng một ai biết chính xác đó là khi nào, hay thậm chí là khoảng thời gian nào. Có phải là lúc động vật hữu nhũ xuất hiện? Hay bò sát? Những loài phù du trôi nổi trên biển? Các sinh vật đơn bào như vi khuẩn?

Một nguyên nhân khiến ta khó tìm ra câu trả cho câu hỏi trên là bởi các cảm xúc có một thuộc tính kỳ lạ: bạn chẳng bao giờ có thể tuyệt đối, quả quyết đảm bảo rằng bất cứ ai hoặc bất cứ thứ gì khác có chúng, ngoài bạn ra. Một phần trong định nghĩa về một cảm xúc chính là nó riêng tư, không nhìn thấy được từ bên ngoài. Do đó tôi không biết chắc chắn chú cún Frazier của tôi có cảm xúc hay không. Có thể chiếc đuôi đang vẫy kia chỉ là chiếc đuôi đang vẫy mà thôi!

Thế nhưng, hệt như tôi thật sự hoài nghi mình là người duy nhất có cảm xúc, tôi cũng nghiêm túc ngờ vực chủng loài của mình là loài duy nhất có cảm xúc. Tôi ngờ rằng khi người anh em họ tinh tinh có vẻ quẫn quại trong đau đớn là nó đang oằn mình trong nỗi đau thực thụ. Và từ tinh tinh xuống đến loài sói, thằn lằn, thậm chí loài sứa và vi khuẩn – tôi chẳng thấy có một chỉ dấu nào rõ ràng để ngừng thừa nhận rằng cảm xúc là có thật.

Dù thế nào đi nữa, bất luận thời điểm cảm xúc lần đầu xuất hiện, có một sự đồng thuận mạnh mẽ giữa các nhà khoa học hành vi đối với chức năng gốc của cảm xúc tích cực và tiêu cực: nó có tác dụng đưa các sinh vật tiếp cận hoặc né tránh những gì có lợi hoặc có hại cho chúng. Chẳng hạn như dưỡng chất giúp sinh vật sống sót, do đó chọn lọc tự nhiên chuộng những gene dẫn dắt sinh vật tiếp cận với những thứ chứa dưỡng chất đó là thức ăn. (Bạn cũng có thể quen thuộc với điều này). Trái lại, với những thứ gây hại hay giết chết sinh vật, tốt hơn hết là tránh đi, vì thế chọn lọc tự nhiên cho sinh vật phản ứng né tránh những thứ ấy – cảm thấy ghét bỏ, từ chối tiếp nhận. Tiếp cận hay né tránh chính là quyết định về hành vi cốt yếu nhất, và theo quan điểm của chọn lọc tự nhiên, cảm xúc dưỡng như là công cụ mà quá trình chọn lọc tự nhiên sử dụng để giúp cho sinh vật đưa ra quyết định đúng đắn.

Xét cho cùng, động vật bình thường chẳng đủ thông minh để nghĩ được rằng: “Hừm, chất đó giàu carbohydrate, giúp tạo ra năng lượng, thế thì mình sẽ tập thói quen đến gần và ăn nó vào bụng”. Trên thực tế, động vật bình thường còn không đủ khôn ngoan để tư duy: “Thức ăn tốt cho mình, nên mình sẽ tìm đến nó”. Cảm nhận của các sinh vật về môi trường sống nảy sinh như sự trao truyền từ chọn lọc tự nhiên. Sự ám áp quyền rũ của lửa trại trong một đêm lạnh cắt da đồng nghĩa với việc giữ ấm tốt hơn chịu giá lạnh. CƠn đau do sự tiếp xúc thực tế với lửa mang đến nhận thức là một thứ ấm quá mức sẽ gây hại. Nhiệm vụ của các cảm giác/ cảm xúc là chuyển tải đến sinh vật điều gì là tốt và điều gì là không tốt cho nó. Như nhà sinh vật học người Anh gốc Canada George Romanes từng nói vào năm 1884, hai mươi lăm năm sau khi cuốn *The Origin of Species** của Darwin xuất hiện: “Khoái lạc và đờn đau hẳn đã tiến triển như một hệ

quả của các quá trình có lợi hoặc gây hại cho sinh vật, và quá trình này hướng đến kết quả cuối cùng là sinh vật sẽ tìm kiếm khoái lạc, tránh xa đau đớn”.

Tựa tiếng Việt: *Nguồn gốc các loài*, NXB Tri Thức, 2012.

Điều này gợi lên một hướng tư duy rằng liệu cảm xúc là thật hay giả. Cảm xúc/cảm giác được tự nhiên thiết kế để mã hóa các đánh giá về môi trường xung quanh của chúng ta. Những đánh giá này chủ yếu về chuyện những thứ đó có lợi hay có hại cho sự sinh tồn của sinh vật đang cảm nhận (dẫu đôi khi chủ đề còn là những thứ đó tốt hay xấu cho đồng loại – đặc biệt là với các loài gần nhau – bởi giữa chúng chứa rất nhiều gene chung). Do vậy, chúng ta có thể nói rằng các cảm giác/cảm xúc là “thật” nếu chúng mã hóa đúng – nghĩa là nếu những thứ thu hút sinh vật đến thật sự có lợi cho nó, hoặc nếu những thứ khiến sinh vật né tránh quả thật có hại cho nó. Chúng ta có thể cho rằng các cảm giác/cảm xúc là “giả” hoặc có lẽ là “hảo huyền” nếu như chúng dẫn sinh vật đi làm đường lạc lối – tức là nếu chuyện làm theo các cảm giác/cảm xúc ấy dẫn đến những thứ tồi tệ cho sinh vật.

Đây chẳng phải là cách duy nhất giúp bạn xác định thật và giả trong ngữ cảnh sinh học, nhưng vẫn là một cách tiếp cận, nên hãy thử xem chúng ta sẽ đi được bao xa với nó.

NHỮNG THÔI THỨC LỖI THỜI

Hãy thử chọn bánh donut phủ đường. Cá nhân tôi có cảm giác rất thân thiết với bánh donut – thân thiết đến độ nếu phó mặc cho cảm giác yêu thích dẫn dắt, tôi sẽ ăn bánh donut vào bữa sáng, bữa trưa, bữa tối và cả những lúc ăn vặt giữa hai bữa chính. Nhưng người ta bảo rằng thật sự ăn ngần ấy donut mỗi

ngày sẽ có hại với tôi. Do đó tôi đoán cảm giác ghiền bánh donut của tôi có thể gọi là giả: những chiếc donut tạo cảm giác ngon lành, nhưng đó là ảo tưởng vì chúng thật sự không tốt cho tôi. Dĩ nhiên đây là điều mà tôi khó lòng chấp nhận; nó nhắc tôi nhớ đến ca từ ai oán của một bản nhạc cũ xưa do ca sĩ Luther Ingram thể hiện: “*If loving you is wrong, I don’t want to be right*” (tạm dịch: Nếu yêu em là sai, thế thì tôi chẳng hề muốn đúng).

Nó cũng gợi mở thêm một câu hỏi: Làm thế nào chọn lọc tự nhiên có thể để cho một điều như thế xảy ra? Chẳng lẽ các cảm giác không phải là dẫn dắt chúng ta đến những thứ tốt cho cơ thể hay sao? Phải, chúng nên như thế chứ. Nhưng vấn đề nằm ở chỗ: chọn lọc tự nhiên thiết kế cảm giác của chúng ta trong môi trường đặc thù – môi trường vắng bóng thức ăn vặt, một môi trường mà thứ ngọt ngào nhất sẵn có là trái cây. Vì thế thói hảo ngọt có ích cho chúng ta; nó trao cho ta những cảm giác mà bạn có thể xem là “thật” theo cách hiểu rằng chúng dẫn dắt ta đến những thứ có ích cho mình. Nhưng trong môi trường hiện đại, nơi có thành tựu của khoa học nấu nướng mang tên “calo rỗng” (empty calories), các cảm giác kia trở thành “giả”, hoặc ít nhất chẳng còn thật theo kiểu đáng tin cậy; đôi lúc chúng còn mách với ta thứ gì đó tốt trong khi thứ ấy thật sự không có lợi cho ta.

Có kha khá cảm giác như thế này – những cảm giác mà từ khi xuất hiện ở giống loài của chúng ta, chúng từng thỏa mãn lợi ích cho tổ tiên ta nhưng ngày nay thì không phải lúc nào chúng cũng thuận theo ta. Thử nghĩ đến trạng thái hung hăng, nóng giận trong khi bạn đang lái xe. Khao khát trừng trị những kẻ đã đối xử bất công với bạn hay thiếu tôn trọng bạn là một khao khát hết sức con người. Và hãy thừa nhận đi: cho dù bị chọc giận chẳng phải là một chuyện thoải mái, nhưng trong chính cảm giác giận dữ lại có chút gì đó khoan khoái – cảm giác bạn đang

nổi giận chính đáng. Đức Phật từng dạy rằng cơn giận có “độc ở gốc và đường mật ở ngọn”.

Và bạn có thể nhận ra vì sao chọn lọc tự nhiên lại khiến cơn giận chính đáng kia trở nên thu hút: trong một ngôi làng săn bắt hái lượm nhỏ, nếu ai đó bắt nạt bạn - chẳng hạn trộm thức ăn, trộm bạn đời của bạn hay nói chung là chơi xấu với bạn - bạn cần phải dạy cho hắn một bài học. Trên hết, nếu hắn nghĩ rằng hắn có thể nhờn như sau khi gây hấn, hắn ta sẽ tái diễn sự xấu xa đó. Tệ hơn nữa, những kẻ quanh đó sẽ thấy rằng bạn dễ bị bắt nạt đến vậy, nên họ cũng có thể bắt đầu bực đãi bạn. Trong một môi trường xã hội thân thuộc, không thay đổi như thế, rồi bạn sẽ thấy cái lợi khi nổi giận trước sự bóc lột kia đến độ đối đầu với kẻ xấu và sẵn sàng dùng vũ lực với họ. Kể cả khi thua cuộc - tức là bị đánh khá bầm dập tả tơi - bạn vẫn gửi đi được một thông điệp rằng đối phương phải trả giá vì xúc phạm đến mình và thông điệp này theo thời gian sẽ đem đến kết quả tốt đẹp.

Có thể bạn đang cân nhắc đến sự phi lý trong cách cảm giác này diễn ra trên một đường cao tốc thời nay. Tay tài xế xắc xược bạn muốn trừng trị là một kẻ mà bạn sẽ chẳng bao giờ gặp lại và tất cả những tài xế có thể chứng kiến hành động trả đũa của bạn cũng vậy. Cho nên, chẳng có chút lợi lộc nào đến từ hành động nuông chiều cơn giận ấy cả. Về cái giá phải trả: tôi đoán là rượt đuổi một ai đó bằng ô tô ở tốc độ gần 130 km/giờ nhiều khả năng sẽ khiến bạn thiệt mạng hơn là bắt đầu trò thương căng chân hạ căng tay trong một xã hội săn bắt hái lượm.

Vậy bạn có thể nói cơn giận trong khi lái xe là “giả”. Nó tạo cảm giác ổn thỏa, nhưng cảm giác ổn thỏa ấy lại không thực tế, bởi trạng thái thuận theo sự cảm dỗ của cơn giận kia dẫn đến hành vi không hề tốt cho cơ thể.

Có nhiều trường hợp tức giận khác cũng là “giả” những đợt bùng nổ cơn giận mang tới hệ quả tốt nhất là chẳng có ích lợi gì, và tệ nhất là phản tác dụng. Thế nên nếu thiên định thật sự giải thoát bạn khỏi sự khuất phục các cảm xúc ấy, theo một nghĩa nào đó, nó đang xua tan một ảo giác - ảo giác mà bạn hoàn toàn quy phục trước cảm xúc của bản thân, ảo giác rằng cơn giận dẫn hành động trả đũa mà nó khơi gợi về cơ bản là “tốt”. Hóa ra cảm giác ấy thậm chí chẳng hề tốt đẹp theo nghĩa cơ bản của lợi ích.

Cho nên, đó là một cách để định nghĩa thật hay giả khi áp dụng cho các cảm xúc: nếu chúng tạo cảm giác ổn nhưng lại dẫn dắt ta thực hiện những điều không thật sự tốt cho mình, vậy thì chúng là những cảm xúc giả. Nhưng còn một nét nghĩa khác mà ở đó cảm xúc có thể thật hoặc giả. Trên hết, một số cảm xúc không chỉ đơn thuần là cảm xúc; chúng không chỉ bao hàm các phán xét về việc liệu tiến hành một số điều gì đó có tốt cho sinh vật chẳng; mà chúng đến từ niềm tin thực thụ, rõ rệt về sự vật trong môi trường và mức liên quan giữa chúng với sức khỏe của sinh vật. Hiển nhiên, những niềm tin như thế có thể là thật hoặc giả theo một nghĩa khá trực diện.

NHỮNG BÁO ĐÔNG GIẢ

Giả sử bạn đang đi bộ băng qua một vùng đất mà bạn biết là có rắn chuông và bạn còn nghe nói chỉ mới cách đây một năm, ai đó đi bộ một mình gần khu vực này đã chết vì bị rắn chuông cắn. Giờ hãy giả sử thêm là có tiếng lạo xạo trong bụi rậm cạnh chân bạn. Tiếng động này không chỉ khiến nỗi sợ hãi trong bạn dâng trào – bạn cảm nhận được nỗi sợ rằng có một con rắn chuông ở gần mình. Thực tế, khi quay nhanh về phía phát ra tiếng động và nỗi sợ hãi đạt đến cực điểm, dù thủ phạm hóa ra chỉ là một

con kỳ đà, bạn cũng có thể hình dung ra một con rắn chuông rõ rệt đến mức sẽ có một thời khắc chớp nhoáng nào đó, con kỳ đà ấy trông hệt như con rắn. Đó là một ảo giác theo nghĩa đen: bạn quả thật tin rằng có một thứ gì đó ở đằng kia dù nó không hề ở kia; thực tế là bạn thật sự “nhìn thấy” nó.

Những kiểu nhận thức sai lạc như thế được gọi là các “báo động giả”; từ quan điểm của chọn lọc tự nhiên, chúng là một đặc tính chứ chẳng phải điểm sai sót. Mặc dù niềm tin thoáng qua là bạn đã nhìn thấy một con rắn chuông có thể sai hết chín mươi chín trong một trăm lần, niềm tin ngắn ngủi ấy vẫn có thể là cứu tinh cho lần còn lại duy nhất trong một trăm lần đó. Và theo tính toán của chọn lọc tự nhiên, tỷ lệ đúng 1% trong những vấn đề sinh tử có thể đáng giá ngang với tỷ lệ sai 99%, dù với mỗi một lần trong số chín mươi chín trường hợp kia, trong tích tắc bạn đều sợ điếng người.

Do vậy, thật ra có hai nét khác biệt giữa ảo giác gặp rắn với các ảo giác về bánh donut và cơn giận bùng nổ khi đang lái xe: (1) trong trường hợp con rắn, ảo giác này lộ rõ – đó là nhận thức sai lầm về thế giới vật chất và là niềm tin sai lạc trong một khoảnh khắc; (2) trong trường hợp con rắn, cơ chế cảm xúc của bạn đang hoạt động y hệt như đã được thiết kế. Nói cách khác, ảo giác gặp rắn chẳng phải là kết quả của “sự ghép đôi nhầm về mặt môi trường”; đó chẳng phải là trường hợp mà một cảm giác do chọn lọc tự nhiên tạo ra là “thật” theo nghĩa nào đó trong môi trường sẵn bắt hái lượm lại bị các tình huống thuộc về cuộc sống hiện đại biến thành “giả”. Nói đúng hơn, chọn lọc tự nhiên đã thiết kế sao cho cảm giác ấy gần như luôn luôn là ảo giác theo nghĩa đen; cảm giác ấy lấp đầy bạn bằng một niềm xác tín một đánh giá về thứ đang hiện diện trong môi trường trước mắt – trong khi niềm tin kia trái với sự thật một cách khá chắc chắn. Đây

chính là lời nhắc nhở rằng chọn lọc tự nhiên không thiết kế tâm trí để bạn nhìn thấy thế giới một cách chân xác nhất; quá trình này thiết kế sao cho tâm trí có những nhận thức và niềm tin giúp ích cho việc bảo toàn các gene của bạn.

Điều mang chúng ta đến điểm khác biệt thứ ba giữa ảo giác về chiếc bánh donut và cơn giận dữ trên đường với ảo giác thấy rắn: ảo giác con rắn về lâu dài có thể tốt cho bạn; ảo giác ấy giúp bạn an toàn trước mỗi nguy hại có thể xảy ra. Điều tương tự được áp dụng cho các ảo giác có nhiều khả năng sẽ ghé thăm bạn hơn là ảo giác về con rắn, tùy thuộc vào nơi bạn đang sống. Ví dụ, trong lúc bước vội về nhà ban đêm, có thể bạn lo sợ rằng tiếng bước chân sau lưng mình là của một tên cướp; và dù bạn có thể phán đoán sai, hành động băng qua đường chính là sự đề phòng trước một tội ác mà nếu thiếu cảnh giác, bạn có thể trở thành nạn nhân.

Tôi e rằng tất cả những điều này nghe có vẻ rạch ròi hơn điều thật sự diễn ra. Cứ như thể có hai loại cảm giác sai lệch - loại giả tạo, “ghép đôi nhằm về mặt môi trường” và loại tự nhiên, “báo động giả” – và lúc nào bạn cũng nên bỏ qua loại cảm giác thứ nhất nhưng ngược lại nên tuân theo loại cảm giác thứ hai. Trong thế giới thật, hóa ra lằn ranh giữa chúng có thể trở nên nhạt nhòa.

Chẳng hạn: Có bao giờ bạn thấy lo sợ rằng điều mình nói ra đã xúc phạm ai đó? Và người này có phải là một người lâu rồi bạn chưa gặp? Nếu chuyện đã xảy ra như vậy, vì bạn không hiểu rõ về cô ấy lắm, liệu có kỳ quặc không nếu bạn gọi điện hay gửi email chỉ để chắc chắn mình không hề xúc phạm cô ấy hay để làm rõ rằng bạn chẳng hề cố ý làm điều đó?

Tự cảm giác lo lắng rằng bạn đã xúc phạm ai đó là hoàn toàn tự nhiên; lối sống hòa đồng với mọi người giúp tăng khả năng

sống sót và sinh sản của tổ tiên chúng ta. Có lẽ thực tế này cũng tự nhiên không kém: trong một số trường hợp, bạn đang thổi phồng khả năng mình xúc phạm ai đó, thậm chí còn cảm thấy mình chắc chắn đã làm như thế. Đây có lẽ là một trong những kiểu báo động giả khác thuộc về bản chất; cảm giác rằng mình đã làm sai có thể được “thiết kế” để trở nên mạnh mẽ đến nỗi bạn sẽ thực hiện hành động khắc phục thường xuyên hơn mức cần thiết trong thực tế.

Điều không tự nhiên ở đây chính là hành động khắc phục rất khó thực hiện. Trong một ngôi làng săn bắt hái lượm, người khiến bạn lo ngại rằng mình đã xúc phạm chỉ sống cách bạn chưa tới hai mươi mét và bạn dễ dàng gặp lại cô ấy trong khoảng hai mươi phút nữa. Lúc đó, bạn có thể phán đoán thái độ của cô ấy rồi biết chắc mình chẳng hề xúc phạm ai hoặc kết luận rằng thực tế cô ta đang phật ý và bạn phải tìm cách xoa dịu tình hình.

Nói cách khác, cảm giác ban đầu – dù viễn vông – có lẽ vẫn mang tính bẩm sinh, được thiết kế sao cho nó sẽ xuất hiện vào những dịp như thế. Điều trái tự nhiên là những đặc điểm của thế giới hiện đại làm cho ta khó nhận biết cảm giác ấy có phải là một ảo giác hay không. Do đó cảm giác sẽ nán lại lâu hơn là bất kỳ giá trị thực tiễn nào mà nó có thể mang đến. Và rủi thay, cảm giác ấy chẳng hề dễ chịu.

Một sản phẩm khó chịu khác từ sự ghép đôi nhằm môi trường chính là sự tự ý thức trong đau đớn. Chúng ta được chọn lọc tự nhiên thiết kế để quan tâm thật nhiều đến những gì người khác nghĩ về mình. Trong quá trình tiến hóa, những người được ưa thích, mến mộ và tôn trọng sẽ luôn là những kẻ nhân giống gene hữu hiệu hơn các đối tượng ngược lại. Trong một ngôi làng săn bắt hái lượm, những người hàng xóm nắm một cơ sở dữ liệu khổng lồ về hành vi của bạn. Còn trong thế giới hiện

đại, chúng ta lại thường xuyên nhận ra mình rơi vào vị thế khác thường khi gặp ai đó biết rất ít hoặc chẳng biết gì về mình. Điều này đã cộng vào một chút sức ép cho buổi gặp gỡ và áp lực còn có thể tăng thêm nếu mẹ của bạn vẫn hay nói: “Con chỉ có một cơ hội duy nhất để tạo ấn tượng đầu tiên thật tốt với người ta!”. Có thể bạn thấy mình cứ dò la phản hồi từ phía người này nhiều tới nỗi bắt đầu trông thấy những thứ chẳng hề tồn tại ở đó.

Một thử nghiệm tâm lý xã hội từ thập niên 1980 đã chứng minh điều này. Một chuyên viên trang điểm vẽ “vết sẹo” giống như thật lên khuôn mặt của các đối tượng nghiên cứu; những người này được thông báo trước mục đích của thử nghiệm là để xem một vết sẹo sẽ ảnh hưởng thế nào đến cách mọi người ứng xử với họ. Nhóm đối tượng nghiên cứu cần trò chuyện với ai đó và người tiến hành thử nghiệm sẽ quan sát phản ứng. Nhóm này được ngắm nghía vết sẹo qua gương, nhưng ngay trước khi họ ra ngoài gặp gỡ người khác, các nhà nghiên cứu nói rằng vết sẹo cần được chỉnh trang đôi chút; như dùng chất giữ ẩm để sẹo không nở ra. Tuy nhiên, trên thực tế, vết sẹo đã được xóa bỏ. Sau đó cả nhóm đi gặp người khác với suy nghĩ méo mó về dung mạo của mình.

Sau buổi gặp mặt, họ được hỏi: Có để ý thấy người mình trò chuyện phản ứng với vết sẹo? Có chứ, nhiều người khẳng định như thế. Thậm chí, khi được cho xem video ghi lại cuộc đối thoại, họ còn có thể chỉ ra những phản ứng đó. Ví dụ, đôi khi người kia sẽ tránh nhìn họ – rõ ràng là dời ánh mắt ra khỏi vết sẹo. Vậy là một lần nữa, cảm giác – cụ thể là một cảm giác bất an của sự tự ý thức – đóng vai trò bảo trợ cho một kiểu ảo tưởng giác quan, một dạng đọc sai cơ bản hành vi của người khác.

Cuộc sống hiện đại đầy ắp những kiểu phản ứng dễ xúc động chẳng hợp lý mấy, trừ khi chúng ta xét đến môi trường mà từ đó

loài người đã tiến hóa. Bạn có thể bị ám ảnh hàng giờ liền vì một điều xấu hổ đã làm trên xe buýt hay trên máy bay, cho dù bạn sẽ chẳng bao giờ gặp lại những người đã chứng kiến chuyện ấy và do đó quan điểm của họ về bạn chẳng có gì quan trọng. Vì sao chọn lọc tự nhiên lại thiết kế để các sinh vật cảm nhận nỗi khó chịu như vô nghĩa ấy? Có lẽ vì trong môi trường của tổ tiên chúng ta, nó chẳng hề vô dụng; trong một xã hội săn bắt hái lượm, bạn gần như luôn phải thể hiện trước những người mà mình sẽ còn gặp lại và do đó đánh giá của họ là quan trọng.

Mẹ tôi từng nói rằng: “Chúng ta sẽ chẳng mất nhiều thời gian để bận tâm đến những gì người khác nghĩ về mình, nếu ta nhận ra rằng họ ít khi làm điều đó”. Bà nói đúng lắm; nhận định của chúng ta cho rằng người khác thật sự nghĩ ngợi nhiều về ta theo cách này hay cách khác thường chỉ là một ảo giác, cũng như cảm giác bất thành văn ở chúng ta về tầm quan trọng của những gì người khác nghĩ về mình. Nhưng những trực giác ấy thường ít mang tính ảo tưởng hơn trong môi trường tiến hóa của chúng ta và đó là lý do chúng vẫn tồn tại dai dẳng ở thời đại này.

NÓI TRƯỚC ĐÁM ĐÔNG VÀ NHỮNG NỖI KHIẾP SỢ KHÁC

Nếu có điều gì kém thoải mái hơn chuyện có mặt giữa một nhóm người mà bạn chưa từng gặp gỡ, thì đó chính là trò chuyện đồng thời với tất cả những người đó. Chỉ suy nghĩ về điều đó thôi cũng có thể mang tới những tưởng tượng khủng khiếp. Giả sử bạn sẽ có một bài thuyết trình vào ngày mai - có thể là một buổi nói chuyện sử dụng PowerPoint, hay chỉ là một buổi trình bày đơn giản nhẹ nhàng. Giờ hãy tức là hình dung thêm một thứ: bạn cũng giống như tôi bạn sẽ cảm thấy lo lắng khi giờ G đến gần. Hơn thế nữa, nỗi lo lắng này còn gồm cả

những cơn sợ hãi bùng phát rằng mọi thứ sẽ diễn ra tệ hại; thậm chí bạn còn có thể hình dung ra những viễn cảnh thảm họa hết sức rành mạch. Nhưng đa số những hình dung ấy hóa ra sai bét; hồi tưởng lại, các đợt bùng nổ niềm tin thảm họa đến từ tâm trạng lo âu đều là báo động giả.

Đương nhiên, rất có thể nỗi lo lắng ấy chính là nguyên nhân khiến mọi thứ rối cuộc đều diễn ra thông suốt; có lẽ nó buộc ta phải chuẩn bị một bài nói chuyện ra trò. Nếu như thế, các “báo động giả về buổi thuyết trình PowerPoint thảm họa” khác với “báo động giả về rắn chuông”. Trên hết, nỗi sợ tức thời rằng một con rắn chuông lớn vờn đâu đó chẳng có chút liên quan nào với việc liệu con rắn thật ra có hiện diện ở đó hay không. Trái lại, có thể tin là nỗi lo lắng của bạn về thảm họa PowerPoint dễ dẫn đến một màn trình diễn PowerPoint hủy diệt.

Có thể tin là vậy. Nhưng chúng ta hãy chấp nhận đi: tuy lo lắng đôi lúc cũng hữu ích theo nghĩa này, con người vẫn lo âu đủ mọi điều một cách vô ích. Có nhiều người bị nhấn chìm trong hình ảnh chính họ nôn mửa dữ dội khi nói trước đám đông – cho dù nghĩ kỹ lại thì họ chưa từng rơi vào tình cảnh như thế.

Trong một tình huống éo le liên quan đến nỗi âu lo về thảm họa PowerPoint, tôi từng thức trọn đêm ngay trước một buổi thuyết trình quan trọng, trong đầu cứ lo lắng rằng *nếu không ngủ đủ giấc, hôm sau tôi sẽ trình bày tệ hại lắm*. Thực ra, đó là một sự giản lược hóa quá mức. Không chỉ lo lắng về chuyện không ngủ được, tôi còn xen kẽ vào đó những cơn tự ghét bản thân vì mình là loại người sẽ lo lắng nhiều về việc không ngủ được tới mức không thể nào leo lên giường. Rồi sau khi cơn giận đã nguôi, tôi lại quay về nỗi niềm chính là lo nghĩ thái quá về chuyện không ngủ được đến độ không thể nào chợp mắt.

Điều này tuy không xảy ra với hầu hết các buổi diễn thuyết của tôi, nhưng nó đã xảy ra. Và tôi phản đối bất cứ ai cho rằng đó là cách chọn lọc tự nhiên gia tăng khả năng sống sót và sinh sản ở tôi. Điều này cũng tương tự với rất nhiều mối lo âu khác liên quan đến sự tương tác xã hội của con người: cảm giác sợ hãi trước một bữa tiệc cocktail mà thực tế không chắc dẫn đến bất cứ thứ gì đáng để lo sợ; lo nghĩ không biết cô con gái sẽ thế nào ở tiệc ngủ lại nhà bạn đầu tiên trong đời, điều mà bạn hoàn toàn không có khả năng tác động đến; hay lo lắng về bài thuyết trình PowerPoint sau khi bạn đã trình bày xong – như thể trạng thái bồn chồn âu lo liệu người ta có thích nó hay không sẽ thay đổi được quan điểm của họ vậy.

Tôi đoán là cả ba ví dụ bên trên chí ít đều có yếu tố nào đó liên quan đến cách mà môi trường của chúng ta đã thay đổi từ khi loài người tiến hóa. Môi trường của tổ tiên chúng ta chẳng có tiệc cocktail, tiệc ngủ qua đêm hay PowerPoint. Tổ tiên thời săn bắt hái lượm của chúng ta chẳng phải len lỏi giữa căn phòng đầy ắp những người mà họ chưa từng gặp gỡ, chưa từng gửi con cái của họ đến ngủ tại những ngôi nhà họ chưa từng vào hay phải thuyết trình trước một đám đông mà họ không biết rõ hầu hết người ở đó.

Suốt hàng ngàn năm, có nhiều môi trường xã hội của con người không phải là nơi mà chúng ta được “thiết kế” để tồn tại trong đó. Đức Phật được sinh ra trong một gia đình hoàng tộc, điều ấy đồng nghĩa với việc Ngài sống trong một xã hội có lượng dân cư đông đúc hơn nhiều so với một ngôi làng săn bắt hái lượm. Và dù khi ấy PowerPoint chưa được phát minh, có bằng chứng cho thấy con người vẫn được yêu cầu bước ra nói trước đám đông và điều gì đó tương tự như mối âu lo về thảm họa PowerPoint đã hình thành. Trong một bài diễn thuyết, Đức Phật

đã liệt kê “nỗi sợ lúng túng trong các buổi hội họp” là một trong “năm nỗi sợ”. Nỗi sợ hãi này vẫn nằm trong топ năm điều đáng sợ nhất ngày nay; thực tế, nhiều người còn bầu chọn nói trước công chúng là hoạt động đáng sợ hơn tất cả.

Để làm rõ hơn (dù có nguy cơ tự tôi lặp lại bản thân), tôi không hề nói lo âu xã hội (social anxiety) chẳng phải là sản phẩm của chọn lọc tự nhiên theo bất cứ nghĩa nào. Mỗi trường thời tổ tiên – môi trường dành cho quá trình tiến hóa của chúng ta có rất nhiều tương tác xã hội và mỗi tương tác này có vai trò quan trọng đối với gene của chúng ta. Nếu bạn có địa vị xã hội thấp kém và có ít bạn bè, điều này cắt giảm các khả năng truyền lại gene của bạn, do đó việc gây ấn tượng với mọi người thật sự quan trọng, dù PowerPoint chẳng phải là cách bạn dùng để gây ấn tượng. Tương tự như thế, nếu con cái của bạn không phát triển mạnh về mặt xã hội, điều đó tiên báo điềm gở cho triển vọng đối với khả năng sinh sản của chúng và cho cả gene của bạn. Vì thế, các gene hướng chúng ta tới nỗi âu lo về các đối tượng tiềm năng của mình và các đối tượng tiềm năng của con cái chúng ta dường như đã trở thành một phần trong vốn gene con người.

Nói theo nghĩa này, những mối lo âu xã hội ở chúng ta có thể được xem là “bẩm sinh”. Nhưng chúng đang hoạt động trong một môi trường rất khác với môi trường vốn phù hợp với đặc tính được “thiết kế” từ ban đầu của chúng. Thực tế này có thể lý giải vì sao lo âu xã hội thường là những ảo giác không hữu ích, thậm chí là gây hại. Vì thế, chúng ta có thể có những niềm tin sai lầm theo cả ý nghĩa câu chữ lẫn thực tế: Những âu lo đó chẳng hề có thật và chúng chẳng hề tốt cho chúng ta (như niềm tin về một thảm họa sắp xảy đến chẳng hạn).

Nếu bạn chấp nhận ý kiến cho rằng nhiều cảm giác thuộc hàng khó chịu nhất của chúng ta theo nghĩa này hay nghĩa khác đều là các ảo giác, vậy thiền định có thể được xem là một quá trình xua tan ảo giác.

Đây là một ví dụ. Năm 2003, vài tháng sau khóa thiền đầu tiên của mình, tôi đến Camden, tiểu bang Maine, để phát biểu tại một hội nghị thường niên mang tên Poptech. Đêm trước buổi nói chuyện, tôi thức dậy lúc 2 hay 3 giờ sáng với chút lo âu trong lòng. Sau vài phút nghiền ngẫm những hậu quả nghiêm trọng của việc thức suy tư về chúng, tôi quyết định ngồi thẳng trên giường và thiền. Tôi tập trung vào hơi thở một hồi, nhưng cũng tập trung vào chính nỗi lo lắng: cảm giác chật cứng trong lòng. Tôi cố nhìn vào nó, như đã được dạy ở khóa thiền, mà hoàn toàn không chút phán xét. Tâm trạng lo lắng ấy không nhất thiết là một chuyện xấu và chẳng có lý do gì để trốn chạy khỏi nó. Nó chỉ là một cảm xúc, nên tôi cứ ngồi đó cảm nhận và quan sát nó. Tôi chẳng thể nói cảm giác ấy thật tuyệt vời, nhưng tôi càng chấp nhận, quan sát nỗi lo mà không hề phán xét, thì nó càng trở nên bớt khó chịu hơn.

Và rồi điều gì đó xảy ra rất giống với bước ngoặt lớn khi tôi bị say cà phê ở khóa thiền. Căn lo âu giờ đây tựa như một thứ đã bị tách rời khỏi tôi, một thứ mà tôi chỉ đang quan sát bằng con mắt của tâm trí, theo cách tôi có thể nhìn một bức tượng theo trường phái trừu tượng trong bảo tàng. Nỗi lo lắng tạo ra cảm giác căng cứng như có một sợi dây thừng dày cộm bị thắt chặt, chiếm cứ một phần bụng dưới của tôi – nơi đang cảm nhận nỗi lo, nhưng dần dần tôi không còn cảm thấy sức căng đó nữa. Sự lo âu của tôi, trước đó ít phút hãy còn khiến tôi đau đớn, giờ chẳng tạo cảm giác tốt lẫn xấu nữa. Và chẳng bao lâu sau khi đạt đến trạng thái trung lập này, nó đã tan biến hoàn toàn. Sau một

vài phút giảm đau dễ chịu này, tôi nằm xuống rồi chìm vào giấc ngủ. Ngày hôm sau, buổi nói chuyện của tôi cho tôi ngưng một chút tại đây cho thêm phần hồi hộp – diễn ra ngon lành.

Trên nguyên tắc, chúng ta có thể tấn công sự lo âu từ một góc độ khác. Thay vì tập trung vào chính cảm giác đó, như tôi đã làm tối hôm ấy, bạn cứ tỉ mỉ xem xét những suy nghĩ gắn liền với nó. Đây chính là cách liệu pháp nhận thức hành vi (cognitive-behavioral therapy) phát huy tác dụng: nhà trị liệu sẽ hỏi những câu như “Có nhiều khả năng làm hỏng bài thuyết trình đó hay không, dựa trên số lần thuyết trình trước đây của bạn?” và “Nếu bạn quả thật đã làm không tốt, sự nghiệp của bạn thực tế có lập tức bị tiêu tan không?”. Tiếp đến, nếu bạn thấy những suy nghĩ ấy thiếu logic, các cảm giác kèm theo có thể suy yếu.

Vì vậy, liệu pháp nhận thức – hành vi rất giống với tinh thần của thiền chánh niệm. Cả hai theo một nghĩa nào đó đều chất vấn sự xác thực của cảm giác. Chỉ là với liệu pháp nhận thức – hành vi, việc đặt câu hỏi hướng theo nghĩa đen nhiều hơn. Nhân đây, nếu bạn đang nghĩ đến chuyện kết hợp hai cách tiếp cận này và trở nên nổi tiếng với tư cách nhà sáng lập một trường phái trị liệu hoàn toàn mới, thì tôi báo tin này cho bạn: liệu pháp nhận thức – hành vi dựa trên chánh niệm đã có rồi nhé!

TÓM TẮT CÁC CẤP ĐỘ CỦA ẢO GIÁC

Nếu tôi nói đã làm xong việc của mình, bạn hẳn đang có cảm giác bị đánh lừa đôi chút – không phải do tôi, mà do các cảm giác của chính bạn. Còn tôi vẫn chưa tiến đến những trò lừa gạt thâm sâu nhất, tinh vi nhất mà cảm giác của bạn có thể phạm vào. Tôi sẽ để dành chúng cho phần sau của cuốn sách này. Hiện

thời, hãy cùng nhìn lại vài tầng ý nghĩa mà ở đó cảm giác có thể lừa phỉnh ta:

1. Cảm giác không được thiết kế để mô tả chính xác thực tại thậm chí ngay trong môi trường “tự nhiên” của chúng ta. Cảm giác được thiết kế để truyền gene của tổ tiên thời săn bắt hái lượm sang thế hệ sau. Nếu điều ấy đồng nghĩa với việc dối gạt tổ tiên của chúng ta — khiến cho họ sợ hãi đến độ “thấy” một con rắn trong khi thật ra nó chẳng có ở đó chẳng hạn – thì cứ để như vậy đi. Cấp độ ảo giác này, ảo giác “tự nhiên”, giúp ta giải thích được rất nhiều kiểu bóp méo trong cách chúng ta lĩnh hội thế giới, đặc biệt là thế giới xã hội – tức vòng giao du tương tác giữa ta với người khác: những suy nghĩ bị xuyên tạc về bản thân chúng ta, về bạn bè, về dòng tộc, về kẻ thù, về những người quen biết thông thường và về cả những người xa lạ. (Thế là đủ hết rồi nhỉ).

2. Chúng ta hiện không còn sống trong môi trường “tự nhiên”, khiến cảm giác của ta trở thành những chỉ dẫn kém tin cậy hơn so với tổ tiên ta. Những cảm giác được thiết kế để tạo ra các ảo giác, như nhìn thấy con rắn không hề có ở đó, chỉ ít có thể có công dụng nâng cao khả năng sống sót và sinh sản của sinh vật. Nhưng môi trường hiện đại có thể tiếp nhận nhiều kiểu cảm giác khác nhau từng phục vụ cho tổ tiên chúng ta theo nghĩa liên quan đến học thuyết Darwin và làm chúng trở nên phản tác dụng theo cùng nghĩa ấy - chúng thật sự có thể làm giảm tuổi thọ trung bình của một người. Cơ giận kịch liệt hay cơn thèm đồ ngọt là ví dụ rất điển hình. Các cảm giác này từng “thật” theo nghĩa thực tiễn là dẫn dắt sinh vật hướng về những hành vi có lợi cho nó. Nhưng giờ đây chúng lại có khả năng khiến ta lầm đường lạc lối.

3. Nâng đỡ cho tất cả chính là ảo tưởng hạnh phúc. Như Đức Phật nhấn mạnh, những nỗ lực liên tiếp hòng làm cho ta cảm

thấy dễ chịu hơn có khuynh hướng ước lượng thái quá về thời gian kéo dài trạng thái “dễ chịu hơn” ấy. Hơn nữa, khi tình trạng “dễ chịu hơn” kết thúc, nó có thể được nối đuôi bằng tình trạng “tệ hại hơn” - một cảm giác rối loạn, một khao khát muốn có nhiều hơn. Thật lâu trước khi các nhà tâm lý học mô tả về vòng xoáy hưởng lạc, Đức Phật đã nhìn ra nó rồi.

Nhưng điều Ngài chưa nhìn thấy chính là nguồn cơn của nó. Chúng ta được sinh ra từ quá trình chọn lọc tự nhiên, còn chọn lọc tự nhiên hoạt động để tối đa hóa sự sinh sôi nảy nở của gene, chấm hết. Bên cạnh việc tự nó bất chấp chân lý, chọn lọc tự nhiên không bận tâm tới hạnh phúc lâu dài của chúng ta. Nó sẽ sẵn sàng lừa phỉnh chúng ta về điều gì mang lại hay không mang lại hạnh phúc dài lâu, nếu ảo tưởng đó giúp phát tán gene của tổ tiên chúng ta. Trên thực tế, chọn lọc tự nhiên thậm chí chẳng quan tâm đến hạnh phúc ngắn hạn của chúng ta. Hãy thử nhìn vào cái giá của tất cả các báo động giả: sợ hãi vì một con rắn chẳng hề xuất hiện hết chín mươi chín lần liên tiếp có thể gây tổn hại đến sức khỏe tâm lý của một người. Tin vui dĩ nhiên là ở lần thứ một trăm, nỗi sợ ấy có thể đã giúp cho tổ tiên của chúng ta sống sót và từ đó cuối cùng dẫn đến sự ra đời của chúng ta. Tuy nhiên, chúng ta là kẻ kế thừa của thiên hướng sản sinh các báo động giả này – không chỉ về vương quốc của loài rắn mà cả trong vương quốc của những nỗi sợ hãi khác và những mối lo lắng hằng ngày. Như chuyên gia tâm thần học người Mỹ Aaron Beck, người đôi khi được gọi là cha đẻ của liệu pháp nhận thức hành vi, từng viết rằng: “Cái giá cho sự tồn tại của giống nòi này có thể là một cuộc đời đầy bất an”. Hay như Đức Phật đã nói: “Đời là bể khổ”. Và Ngài đáng lẽ có thể bổ sung: Song cái giá này là có thể tránh khỏi, nếu bạn đối mặt trực diện với các nguyên nhân tâm lý của nó.

Rõ ràng, **Chương 3** này không phải là một bản cáo trạng bao quát mọi cảm giác của con người. Một số cảm giác, có thể là hầu hết, phục vụ cho chúng ta một cách hợp lý; chúng không xuyên tạc nhiều cái nhìn của chúng ta đối với thực tại và chúng giúp ta tồn tại cũng như phát triển khỏe mạnh. Niềm ham thích của tôi với những quả táo, ác cảm của tôi khi chạm vào lưỡi dao hay trèo lên các tòa nhà chọc trời – tất cả đều vì mặt tốt đẹp. Tuy thế, tôi hy vọng bạn có thể nhìn thấy ưu điểm của việc kiểm tra các cảm giác của mình – xem xét chúng thật kỹ để xem những cảm giác nào xứng đáng cho bạn tuân theo và những cảm giác nào thì không, đồng thời cố gắng giải thoát bản thân mình khỏi gọng kìm của những cảm giác không đáng để tuân theo.

Và tôi hy vọng các bạn sẽ nhận ra vì sao điều này khó khăn. Bản chất của cảm giác làm cho người ta khó lòng phân biệt những cảm giác có giá trị với những cảm giác gây hại, cảm giác đáng tin cậy với những cảm giác dễ gây sai lệch. Tất cả cảm giác đều có chung một thứ, đó chính là chúng vốn được “thiết kế” để thuyết phục bạn làm theo. Gần như về cơ bản, chúng luôn tạo cảm giác đúng và thật. Chúng chủ động ngăn cản bạn nhìn nhận chúng một cách khách quan.

Có thể điều này giúp lý giải vì sao tôi lại mất quá nhiều thời gian để hiểu rõ thiên chánh niệm – vì sao nó chẳng bao giờ “hiệu quả” với tôi mãi cho đến khi tôi chọn cách tiếp cận đắm-chìm-hoàn-toàn và tham gia vào khóa thiền tịnh ngôn dài một tuần. Nhưng đó chẳng phải là nguyên nhân duy nhất. Còn có những nguyên nhân khác liên quan đến sức ảnh hưởng của cảm xúc đối với chúng ta, khiến cho chúng ta khó có thể đảo ngược tình thế cũng như mối quan hệ chi phối và bị chi phối giữa chúng ta và cảm xúc của mình. Và còn những thứ khác nữa trong cách tâm trí chúng ta vận hành khiến ta rất khó chìm vào một trạng thái

thiền ngay từ đầu. Thật vậy, chỉ sau khi tham gia khóa thiền, tôi mới bắt đầu nhận ra mình phải trải qua một hành trình đầy thách thức biết bao – và vì sao nó lại đầy thách thức đến như vậy mới chạm được vào điểm mà thiền chánh niệm thật sự hiệu quả.

Cần nhắc lại rằng những thứ bổ ích thường đòi hỏi bạn phải bỏ ra công sức. Và một điều khác mà tôi bắt đầu nhận ra trong khóa thiền ấy chính là các phần thưởng của thiền chánh niệm có thể tuyệt vời đến thế nào. Thật vậy, những phần thưởng ấy vượt xa rất nhiều so với những gì được khơi gợi ở **Chương 3** này, đến độ tôi e rằng mình hẳn đã tầm thường hóa trải nghiệm thiền định. Chắc chắn việc bắt đầu làm chủ một vài trong số những cảm giác gây phiền toái khiến bạn thấy rất tuyệt. Và nếu chuyện biết rằng những cảm giác này là “giả” theo cách này hay cách khác giúp bạn làm được điều đó, thì càng tốt hơn nhiều. Nhưng việc “thuần hóa” những cảm giác rắc rối có thể chỉ là bước khởi đầu. Bạn sẽ tìm thấy những hiểu biết sâu sắc và tinh tế hơn nhiều so với việc “ngộ ra” rằng đầu hàng cơn giận trong khi lái xe là điều chẳng chút hay ho.

Phúc lạc, thăng hoa và những lý do quan trọng hơn để tập thiền

Nghiêm túc mà nói, “khóa thiền tịnh ngôn” là một cách đặt tên không chính xác. Trong khóa thiền đầu tiên của tôi vào mùa hè 2003, có hai lần học viên được trò chuyện với vị thầy dạy thiền. Ở một trong hai lần ấy, một nhóm chừng tám hay chín người chúng tôi tập hợp trong một căn phòng gần thiền đường. Tại đó, trong bốn mươi lăm phút, chúng tôi có thể lên tiếng về những vấn đề mà mỗi người gặp phải.

Thế thì tốt quá, vì tôi quả là đang gặp trục trặc: Tôi không thể thiền! Khi đó tôi vẫn chưa đạt được cú đột phá lớn trong thiền tập – tức thời điểm tôi nhìn chứng say cà phê của mình một cách tỉnh thức và vượt qua nó. Tất cả những gì tôi đã làm là dành ra cả một ngày rưỡi để thiền nhưng không sao tập trung được vào hơi thở. Tôi cố gắng và cố gắng, nhưng không thể nào ngưng nghĩ ngợi về mọi thứ.

Do vậy khi đến lượt mình lên tiếng, tôi đã chọn nói về nỗi bức xúc này.

Đoạn đối thoại diễn ra giữa tôi và thầy đại khái như sau:

Vậy là anh nhận ra tâm trí mình không ngừng nghĩ ngợi lan man?

Phải.

Thế là tốt.

Tâm trí của tôi cứ lang thang là chuyện tốt sao?

Không. Tốt ở chỗ anh để ý thấy tâm trí mình như vậy.

Nhưng mà chuyện ấy hình như lúc nào cũng xảy ra.

Như thế thậm chí còn tốt hơn. Nó có nghĩa là anh đang chú ý rất nhiều.

Điều này chẳng có tác động khích lệ như vị thầy dạy thiền có lẽ đã dự định. Tôi cảm thấy đây là một cách nói bề trên. Nó cũng giống như những lúc con gái tôi trong giai đoạn chập chững biết đi cứ khổ sở vấp vào cái gì đó rồi té, còn tôi cố gắng nặn ra một lời động viên. Có thể con bé sẽ té khi đang cố trèo lên xe ba bánh, rồi tôi nói: “Đứng lên đi nào! Con lớn rồi!” – mà bỏ qua sự thật là chẳng có bé gái lớn nào có thể bị ngã khi cố trèo lên xe ba bánh lần đầu tiên.

Nhưng sau này, tôi đã nhận ra lời phản hồi đầu tiên mà tôi nhận được từ người thầy dạy thiền không phải là lời động viên gượng gượng. Thầy ấy nói đúng: tôi đang đạt được bước tiến mới khi thường xuyên ý thức rằng tâm trí của tôi đang đi lan man. Trong đời sống thường ngày, mỗi khi tâm trí lang thang đâu đó thì tôi đều chạy theo nó mà không nhận ra rằng mình đang bị nó dẫn dắt. Còn bây giờ thì tôi chỉ theo nó trong những quãng ngắn trước khi tự do thoát khỏi nó – tự do này tuy ngắn ngủi nhưng ít nhất là đủ lâu để nhận ra nó đã dẫn dắt tôi suốt. Một nhận thức cho phép tâm trí tiếp tục dẫn dắt tôi thêm một chút nữa.

Để diễn tả điều này dưới góc độ khoa học hơn, tôi đã tiến hành quan sát sự vận hành của “mạng chế độ mặc định” (default mode network) – một thuật ngữ của các nhà tâm lý học. Theo các nghiên cứu từ kết quả chụp cắt lớp não bộ, mạng chế độ mặc định sẽ được kích hoạt khi chúng ta chẳng làm điều gì cụ thể –

không nói chuyện với ai, không tập trung vào công việc hay bất cứ nhiệm vụ nào, không chơi thể thao hay đọc sách hay xem phim. Đó là một chế độ mà tâm trí của chúng ta cứ lang thang khi chúng ta không tập trung vào một chuyện gì cụ thể.

Về phần tâm trí sẽ lang thang đến đâu (chà, hiển nhiên là rất nhiều nơi), nghiên cứu đã chỉ ra rằng những nơi này thường thuộc về quá khứ hoặc tương lai; bạn có thể ngẫm nghĩ lại những việc gần đây hoặc những ký ức xa xôi sâu đậm; bạn có thể e sợ những sự kiện sắp tới hoặc háo hức mong đợi chúng; bạn có thể vạch chiến lược để đối đầu với một cơn khủng hoảng đang thành hình hay mơ mộng sẽ چرا cấm được một người quyến rũ ở phòng làm việc kế bên. Nhìn chung, điều bạn không làm khi tâm trí đang nghĩ lan man chính là trực tiếp trải nghiệm thời khắc hiện tại.

Không khó để tắt đi mạng chế độ mặc định này, bạn chỉ cần tiến hành làm một điều gì đó đòi hỏi sự tập trung, ví dụ như giải trò chơi ô chữ hay tung hứng ba quả bóng quần vợt. Và từ đó cho đến khi việc tung hứng kia trở thành phản xạ thì có thể bạn sẽ chẳng còn tâm trí để tư tưởng tới nhân vật quyến rũ ở phòng kế bên nữa. Nhưng cái khó ở đây là tắt đi mạng chế độ mặc định khi bạn đang chẳng làm gì nhiều, chẳng hạn như khi đang ngồi trong thiền đường với đôi mắt nhắm nghiền. Đó là lý do vì sao bạn cần cố gắng tập trung vào hơi thở: tâm trí cần một đối tượng giúp neo giữ sự tập trung, từ đó dứt khỏi thói quen suy nghĩ lan man.

Nhưng kể cả khi có chỗ nương tựa như thế, bạn vẫn có thể rơi vào trường hợp giống như tôi trước đây trong thời gian đầu của khóa thiền: hết lần này đến lần khác, tôi thường xuyên bị kéo đi từ trạng thái trải nghiệm sang chế độ mặc định. Mỗi lần nhận ra bản thân vừa bị cuốn đi, bạn dễ cảm thấy tức tối, giận

dữ hoặc tự căm ghét bản thân (kiểu ưa thích của tôi). Nhưng điều cần làm ở đây là chớ phí hoài thời gian cho chuyện ấy; thay vì thế, bạn chỉ cần ý thức rằng tâm trí đang du ngoạn, và thậm chí có thể quan sát thêm tâm trí đang lang thang đến đâu (lo lắng sợ hãi về công việc, mong chờ đến bữa trưa, buồn bã về một cú đánh golf dở tệ) và rồi hướng trọng tâm của bạn về lại hơi thở. Rõ ràng thầy dạy thiền đã nhận ra được mặt tích cực của tình trạng mất tập trung của tôi, cho nên thầy đang cố gắng khuyến khích tôi tiếp tục quan sát sự lang thang của tâm trí.

Đây hóa ra lại là một chỉ dẫn rất hay. Bằng cách ngắt ngang hoạt động của mạng chế độ mặc định, tôi đã thoát khỏi chế độ đó và có thể quay về lại tập trung vào hơi thở sau khi nhận ra rằng tâm trí mình đang ngao du – tôi đang làm yếu đi sự chi phối của mạng lưới này. Khi tôi làm tốt hơn việc tập trung vào hơi thở trong những quãng lâu hơn, mạng chế độ mặc định càng lúc càng giảm hoạt động. Chí ít, đó là một phán đoán tương đối hợp lý. Các nghiên cứu chụp cắt lớp não cho thấy tình trạng này thường xảy ra ở các thiền sinh mới. Trong khi đó, những thiền giả lão luyện, những người đã thiền hàng chục ngàn giờ và thuộc một đẳng cấp hoàn toàn khác so với tôi, có thể kìm chế mạng chế độ mặc định một cách đáng kể trong khi họ hành thiền.

Khi mạng chế độ mặc định suy yếu – khi tâm trí ngưng lang thang – một cảm giác dễ chịu xuất hiện. Đó là cảm giác tự do khi thoát khỏi tâm trí đầy xao động, một cảm giác bình yên, vô cùng bình yên. Có thể cảm giác này không xảy đến với bạn mỗi khi tham thiền, nhưng lại có thể xảy đến với một số người khác, thường xuyên đến nỗi nó trở thành một trong những động lực chính để họ quay trở lại hành thiền ngày hôm sau, và còn là một

phần của nguồn năng lượng tích cực giúp thiền sinh duy trì thói quen này.

Nhưng một khi đạt đến ngưỡng này, khi đã quen dùng nhịp thở như một phương pháp khả thi giúp thoát khỏi cái tâm lang thang của mình, bạn sẽ chạm đến một bước ngoặt quan trọng. Có hai con đường khác nhau để bạn lựa chọn, tương ứng với hai loại hình thiền định khác nhau.

THIÊN TẬP TRUNG VÀ THIÊN CHÁNH NIỆM

Con đường thứ nhất là duy trì sự tập trung vào hơi thở. Ban đầu, sự tập trung sẽ tạo cảm giác dễ chịu, cho nên hãy cố gắng tăng mức độ tập trung và dần dần chìm đắm hơn vào hơi thở. Rồi cứ thế tiếp tục. Bạn có thể nhận ra chính mình càng lúc càng cảm thấy thoải mái hơn. Quá trình này được gọi là thiền tập trung (concentration meditation) và đối tượng của sự tập trung không nhất thiết phải là hơi thở. Tùy thuộc vào lối hành thiền, đối tượng có thể là một bài chú (mantra), một hình ảnh trong tâm trí, một âm thanh lặp đi lặp lại, hay bất cứ cái gì khác.

Thiền tập trung đôi lúc còn được gọi là thiền tĩnh, vì sự tập trung có thể mang lại sự tĩnh lặng. Không chỉ vậy, đôi lúc, nếu được duy trì đủ lâu, sự tập trung sẽ đem đến cảm giác thăng hoa và phúc lạc thật sự.

Và tôi thật sự đang nói đến *những cảm giác phúc lạc và thăng hoa*. Trong đêm thứ năm của khóa thiền đầu tiên, tôi đã được trải nghiệm một cách thức thiền mới, được thay đổi dựa trên kỹ thuật tập-trung-vào-hơi-thở. Khi hít vào, tôi tập trung vào hơi thở còn lúc thở ra thì tôi dời sự chú ý vào âm thanh xung quanh. Tập trung vào âm thanh là một điều dễ dàng, bởi vì khi ấy bản hòa tấu của đám ve sầu đang ngân nga giòn giã ở ngoài khung

cửa sổ mở toang trong một đêm hè oi ả ở vùng nông thôn Massachusetts. Trong thời gian hành thiền, khi tôi tập trung sát sao vào hơi thở lẫn tiếng côn trùng thì tôi càng cảm nhận sâu sắc hơn về cả hai. Sau chừng hai mươi lăm hay ba mươi phút thiền, tôi đã có một trải nghiệm kịch tính và mãnh liệt khó tả. Ở phần sau của cuốn sách, tôi sẽ cố hết sức để mô tả lại nó, nhưng lúc này tôi chỉ nói được là nó rất rất sống động.

Thực tế là tôi muốn thêm một từ “rất” nữa vào câu trên. Tôi không biết cảm giác dùng chất gây ảo giác LSD rồi hít thêm ma túy thì sẽ như thế nào, nhưng tôi đoán nó cũng không khác mấy với trải nghiệm mà tôi có đêm hôm đó: thị giác bị kích thích dữ dội, gần như tạo ra ảo giác và cực kỳ sung sướng. Cụ thể hơn, tôi cảm thấy như thể bản thân đã được tiêm thuốc giảm đau liều mạnh. Cả con người tôi rơi vào trạng thái lâng lâng và tê tê vì cảm giác khoái lạc và ảo ảnh, và tôi cảm thấy như thể mình đã bước qua ngưỡng cửa nào đó để tiến vào một cõi khác.

Trải nghiệm tôi có được đêm ấy nghe có vẻ lồi cuốn là thế, song tôi có vài tin không hay phải nói với các bạn. Loại hình thiền định mang lại cho tôi trải nghiệm đỉnh cao ấy – thiền tập trung – không phải là kiểu thiền mà cuốn sách này bàn đến. Và nó cũng chẳng phải là kiểu thiền mà khóa thiền tôi tham gia hướng tới. Vào cuối khóa, tôi tự hào nói với thầy Michael Grady, một trong hai vị thầy dạy thiền, về trải nghiệm tột đỉnh của mình. Ông đáp lại với vẻ thờ ơ làm tôi thấy có phần hụt hửng: “Nghe hay đó. Nhưng chớ có bám chấp vào nó”. Khóa thiền này tập trung vào thiền chánh niệm, con đường thiền thứ hai trong hai hướng mà bạn có thể lựa chọn.

Chánh niệm và tập trung là hai nguyện vọng quan trọng trong Phật giáo đến mức chúng trở thành hai trong số tám chi của *Bát chánh đạo** mà một Phật tử thuần thành phải thực hành.

Thực ra, chúng chính là chi thứ bảy và thứ tám, tính theo thứ tự sắp xếp của *Bát chánh đạo*. Nhưng điều đó không có nghĩa rằng chúng là chi cao nhất, vì cụm từ *Bát chánh đạo* không hề mang nghĩa phân biệt thứ tự thấp cao. Tức là bạn không nhất thiết phải thấu triệt chi thứ nhất trong tám chi đó, “chánh kiến”, rồi tiếp tục sang chi thứ hai và thứ ba là “chánh tư duy” và “chánh ngữ” – và vân vân. Giữa tám chi có sự tương giao lớn đến mức không thể nào diễn ra một trình tự tuyến tính được. Chẳng hạn tiến trình ở chi thứ bảy và tám – “chánh niệm” và “chánh định” - sẽ giúp hình thành vốn hiểu biết thực nghiệm sâu sắc về các nguyên tắc cốt lõi của Phật giáo và qua đó củng cố cho “chánh kiến”.

Bát chánh đạo bao gồm chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định. (BTV)

Hơn nữa – và gần hơn với nội dung của **Chương 4** này – dù rằng “chánh niệm” đứng ngay trước “chánh định” trong *Bát chánh đạo*, việc tu dưỡng chánh niệm trước hết đòi hỏi phải trau dồi sự tập trung. Đó là lý do phần đầu của một buổi thiền chánh niệm thường yêu cầu tập trung vào hơi thở của bạn hay một thứ gì đó khác. Sự tập trung chính là cách thức giúp bạn thoát khỏi mạng chế độ mặc định và ngăn chặn sự xao động trong tâm trí.

Tiếp theo, nhờ vào thiền định để ổn định khả năng chú tâm của mình, bạn có thể di chuyển sự chú tâm đó vào bất cứ điều gì mà bạn đang nhận thức trong thời điểm hiện tại – thông thường là những gì xảy ra bên trong bạn, chẳng hạn các cảm xúc hoặc cảm giác của cơ thể, dù bạn cũng có thể tập trung vào những thứ thuộc về thế giới bên ngoài, ví như âm thanh. Trong khi đó, hơi thở lui về phía sau, dù nó có thể vẫn là “mỏ neo” của bạn – thứ

mà bạn nhận biết mơ hồ ngay trong lúc đang xem xét những chuyện khác và là thứ thỉnh thoảng bạn có thể quay về để giữ sự chú ý. Vấn đề cốt lõi là dù đang trải nghiệm bất cứ điều gì, bạn cũng trải nghiệm nó một cách tỉnh thức, thông qua sự kết hợp trở trêu của trạng thái gần gũi và tách biệt mà tôi đã mô tả khi quan sát cảm giác say cà phê của mình.

Tôi nhận ra rằng việc chú tâm quan sát cảm giác nào đó bạn đang có – lo âu hay bồn chồn, chẳng hạn – có thể nghe không lôi cuốn đến kỳ lạ như nhập định ở trạng thái phiêu diêu mà thiền định từng mang đến cho tôi vào đêm hè nọ tại Massachusetts. Nhưng có vài điều an ủi trên hành trình theo đuổi thiền chánh niệm và một số trong đó vẫn có những khía cạnh lạ kỳ của riêng chúng.

CHÁNH NIỆM GIỮA ĐỜI THƯỜNG

Trước tiên, thiền chánh niệm là một cách rèn luyện tốt. Chú tâm quan sát các cảm xúc của bạn khi đang ngồi trên đệm thiền có thể giúp bạn có khả năng quan sát chúng tốt hơn trong đời sống hằng ngày. Điều này có nghĩa là cuộc sống của bạn sẽ ít bị chi phối bởi những cảm xúc sai lạc hay vô ích. Bạn ít khi tốn thời gian cho việc nổi cáu với những tài xế (hoàn toàn chẳng biết bạn đang trễ cuộc hẹn quan trọng) chậm vài giây để nhấn ga sau khi đèn giao thông bật chuyển màu xanh; ít tốn thời gian la hét lũ trẻ hay người bạn đời của mình, bản thân bạn hoặc bất kỳ ai mà khi gặp họ thì bạn thường có xu hướng la hét vào mặt họ; ít tốn thời gian cho việc oán hận một cách vô nghĩa đối với những lời lăng mạ về mình; ít tốn thời gian tưởng tượng các cảnh trả thù những kẻ gây tổn thương cho mình (mà các cảnh tưởng tượng như thế có mang lại khoái cảm đấy!), và vân vân.

Một ưu điểm khác của thiền chánh niệm chính là nó khiến bạn có thể cảm nhận tốt hơn vẻ đẹp của cuộc sống. Đặc biệt là trong một khóa tu tập, bạn càng thấy rõ chuyện này khi dành rất nhiều thời gian cho việc hành thiền và khi trạng thái cách ly của bạn với “thế giới thật” đã giảm bớt những việc khiến bạn lo lắng, háo hức mong chờ hay hối hận trong cay đắng. Khi chế độ mặc định bị vô hiệu hóa thì việc duy trì trạng thái trải nghiệm sẽ trở nên dễ dàng hơn.

Khả năng cảm nhận cuộc sống sâu sắc có thể thay đổi nhận thức của bạn một cách đáng kể. Tiếng chim hót có thể nghe hay đến lạ thường. Cảm nhận về các loại kết cấu – như một bức tường gạch, một mặt đường trải nhựa, một thân cây gỗ – có thể đầy mê hoặc. Trong một lần dạo bước ở rừng khoảng giữa khóa thiền, tôi chợt nhận ra mình đang ve vuốt, theo đúng nghĩa đen, một thân cây gỗ ghè tuyệt đẹp – dù tôi chưa bao giờ là mẫu người thích ôm cây!

Nhìn chung, tôi không phải là loại người dừng-bước-và-ngủ-hoa-hồng. Trong một ngày làm việc thông thường, đây là cách tôi dùng bữa trưa: mở một hộp cá mòi, lấy nĩa, ăn trực tiếp cá mòi trong hộp khi đứng ngay trước chậu rửa nhà bếp, rồi vứt chiếc hộp đi. Thế là xong bữa trưa.

Nhưng chỉ sau vài ngày trong khóa thiền đầu tiên, tôi thấy cách ăn uống của mình thay đổi một trăm tám mươi độ. Điều đáng kinh ngạc hơn là độ thanh đạm của thức ăn đã thay đổi so với tiêu chuẩn thông thường: chay tuyệt đối, không có thức ăn vặt mua ở cửa hàng và điều khó ngờ nhất là tôi không còn ăn sô-cô-la hằng ngày nữa.

Lần đầu tiên bước vào sảnh ăn trong giờ ăn, tôi ngạc nhiên khi rất nhiều người dùng bữa nhưng mắt lại nhắm nghiền. Chẳng mấy chốc tôi hiểu ra sự việc: đóng lại trường thị giác

khiến sự hấp thu qua vị giác nâng lên gần 100 phần trăm. Kết quả thật diệu kỳ. Một cú cắn salad – nhai chậm rãi, thưởng thức không chỉ hương vị mà cả bề mặt rau – có thể mang đến mười lăm giây gần như phúc lạc. Vậy thử hình dung một chiếc bánh ngô phết bơ đi!

Trong khi thiền định, những trải nghiệm thị giác thân thuộc cũng có thể trở nên vô cùng sống động. Tôi nhớ mình đã với tay mở một cánh cửa lùa và thình lình cảm thấy như thể đang xem một bộ phim – một trong những cảnh phim mà cú quay cận cảnh đang báo hiệu một sự kiện quan trọng sắp xảy ra. Dĩ nhiên, chẳng có gì quan trọng ập đến hết, trừ phi bạn tính nốt trải nghiệm thị giác gây xúc động tiếp theo đang sắp xảy đến. Một lần, cũng vào đợt tu thiền đầu tiên, tôi đã viết ra câu này khi nhìn lên bóng nắng vẽ hình qua khung cửa sổ phòng ngủ của mình: “Khi viết tấm thẻ này, tôi sửng sờ vì vẻ đẹp của những đốm nắng li ti được tạo ra bởi các tia nắng xuyên qua các tán cây và mảnh cửa. Cảm thấy mình lâng lâng như say thuốc”.

Nói về thuốc, nếu phải hát bài ngợi ca các khóa thiền, tôi buộc lòng phải nói về những tác dụng phụ có thể xảy ra. Sự yên lặng và tách biệt với thế giới có thể giải thoát bạn khỏi lo toan đời thường nhưng cũng có thể khiến bạn đắm chìm vào những mối bận tâm khác – đặc biệt là những vấn đề cá nhân hay gia đình vẫn quấy rầy bạn trong cuộc sống hằng ngày. Chúng quay trở lại, nhưng không ở quá lâu. Thêm nữa, sự tiếp xúc gần-hơn-mức-thông-thường của tâm trí có thể khiến bạn phải trung thực đối diện với các vấn đề của mình theo một cách không hề dễ chịu. Nghĩ kỹ thì chuyện này cũng tốt cho bạn thôi. Chẳng phải quan điểm của Phật giáo là chủ trương đối diện với đau khổ thay vì trốn tránh, và bằng cách đối mặt với nó, thản nhiên nhìn vào nó, ta có thể khiến nó suy yếu dần hay sao?

Theo kinh nghiệm của tôi, cách làm này thường mang lại hiệu quả. Trong suốt khóa thiền, tôi có xu hướng “giải quyết” những vấn đề ám ảnh mình, nhìn nhận chúng từ một góc nhìn mới mẻ và lành mạnh. Tuy thế, quá trình giải quyết vấn đề có thể trở nên căng thẳng và mất một khoảng thời gian khá lâu. Tôi thi thoảng bảo mọi người rằng tham gia một đợt tu thiền dài kỳ cũng giống như chơi các môn thể thao mạo hiểm dành cho tâm trí: nó vừa sung sướng vừa đau khổ. Tôi có thể vui vẻ bật mí là theo những gì tôi trải nghiệm, tỉ lệ này vào khoảng sướng 4 khổ 1.

Khi không ở trong một khóa tu thiền, phần hành thiền buổi sáng của tôi giới hạn xuống còn ba mươi phút (có thể sau đó trong ngày sẽ còn một lần ngồi thiền ngắn hơn) thì trải nghiệm của tôi bớt mãnh liệt hơn. Chẳng có vị hàng xóm nào từng gọi cảnh sát để trình báo rằng tôi đang vuột ve cây cối của họ. Tuy nhiên, chừng nào tôi còn duy trì thói quen hành thiền hằng ngày, tôi vẫn có nhiều khả năng sẽ dừng lại nhìn vỏ cây trong khi dắt chó đi dạo. Và tôi có chiều hướng nhắm nháp món cá mè lâu hơn hoặc vừa ăn vừa ngắm cây cối qua cửa sổ nhà bếp.

Ở đây tôi sẽ không đưa ra một bài thuyết giảng dài dòng nào về “an trú trong hiện tại” hay “tập trung vào hiện tại” hay “sống trong từng khoảnh khắc”. Mọi người, từ những nhà truyền giáo cho đến các tay golf chuyên nghiệp, đều tán dương tinh thần sống trong hiện tại. Chủ đề này chẳng cần thêm sự tán dương của tôi.

Bên cạnh đó, việc tập trung quá mức vào an trú trong hiện tại đồng nghĩa với việc ít chú ý đến tiềm năng của thiền chánh niệm, và theo một nghĩa nào đó nó sẽ khiến bạn hiểu sai về cốt lõi của giáo lý nhà Phật. Như tôi đã đề cập trong **Chương 1**, trong bản kinh cổ là Kinh Tứ Niệm Xứ chẳng có nhắc gì tới việc

sống trong hiện tại. Thực tế, không có một từ ngữ nào trong toàn bộ bản kinh được dịch thành “ngay bây giờ” hay “hiện tại”. Điều này không có nghĩa là “an trú trong hiện tại” không hiện diện trong trải nghiệm của các thiền sinh Phật giáo cách đây hai thiên niên kỷ. Bởi nếu bạn tập trung vào việc hít thở hay vào cảm giác của cơ thể, theo mô tả trong các bản kinh chánh niệm cổ xưa, thì hiện tại chính là nơi bạn trú ngụ. Tuy thế, nếu muốn trở thành một Phật tử thuần thành - nếu bạn chọn viên thuốc màu đỏ - bạn cần hiểu rằng an trú trong hiện tại dù là một phần cố hữu của thiền chánh niệm, nó lại chẳng phải là mục tiêu của thiền tập. Đó là phương tiện để đạt đến mục đích, chứ tự nó chẳng phải là mục đích. Mục đích của một Phật tử là giác ngộ.

CÁC HƯỚNG TIẾP CẬN GIÁC NGỘ

Thế là chúng ta đã đề cập đến chủ đề giác ngộ. Giác ngộ, theo ý nghĩa của Phật giáo, là dứt bỏ hai loại ảo giác tồn tại song song thường gây ra đau khổ cho con người: ảo giác về cái gì “ở đây” - bên trong tâm trí của bạn, và về cái gì “ở ngoài kia” của thế giới bên ngoài. Đề phòng trường hợp từ ngữ chỉ trạng thái thấu hiểu tuyệt đối này nghe không mấy hấp dẫn, tôi nên bổ sung một chút mô tả: Giác ngộ còn được gọi là giải thoát, như trong giải thoát khỏi đau khổ. Và còn một từ khác cho trạng thái ấy: *nirvana* - niết bàn.

Có một số tranh cãi về mức độ con người có thể tiếp cận với giác ngộ. Một số nghĩ đó là một mục tiêu thiết thực cho tất cả chúng ta. Số khác cho rằng việc tìm được giác ngộ khó đến mức để tìm thấy nó, bạn sẽ phải đến một khu rừng ở châu Á và tu khổ hạnh 24/7 trong nhiều tháng, nếu không muốn nói là nhiều năm. Và không ít người tuyên bố chẳng thể nào đạt đến giác

ngộ. Đúng thế, theo quan điểm này, sự giác ngộ toàn diện cũng giống như khái niệm đường tiệm cận trong toán học: một cái gì đó mà bạn có thể đến gần hơn, gần hơn nữa nhưng chẳng bao giờ hoàn toàn chạm tới được.

Có bao nhiêu người đã đạt đến cảnh giới giác ngộ và liệu có bất kỳ ai đạt được nó hay không, đó là những câu hỏi mà tôi không đủ thẩm quyền để trả lời. Nhưng dường như thật sự có những người từng triệt để xua tan các ảo giác về cái “ở đây” và cái “ngoài kia” đến mức họ đã vượt qua một cái ngưỡng nào đó. Họ đạt được rồi ít nhiều duy trì một trạng thái ý thức khác xa với ý thức thông thường – và theo lời kể của họ, trạng thái này vô cùng thoải mái.

Điều ấy dẫn đến câu hỏi hết sức hiển nhiên: Họ đạt được điều đó bằng cách nào? Chính xác thì bạn sẽ làm gì để giác ngộ – hay ít nhất cũng tiến đủ gần đến giác ngộ để cảm thấy mình đã thực sự chuyển hóa bản thân, để cảm thấy mình đã bước vào một thế giới hoàn toàn mới?

Người ta có xu hướng cho rằng những chuyển hóa ấy xảy ra đột ngột và mạnh mẽ. Chẳng phải đó chính là cách mà sự chứng ngộ cuối cùng diễn ra hay sao? Ngài Moses và bụi cây bốc cháy, Đấng Muhammad trong hang đá, Thánh Paul trên đường đến thành Damascus? Kể cả Đức Phật tương truyền cũng đắc đạo trong một trải nghiệm thiền đặc biệt đậm tính sử thi. Còn nếu bạn nghi ngờ mức độ sống động kịch tính của thời khắc ấy, cứ thử xem cảnh giác ngộ trong bộ phim *Litte Buddha* (tạm dịch: Vị tiểu Phật - và giống như *The Matrix*, phim này cũng có Keanu Reeves đóng vai chính). Chú ý những hình ảnh thị giác rất tuyệt trong phân đoạn ấy nhé!

Nếu nghĩ rằng mục tiêu của thiền là đạt được một trải nghiệm mãnh liệt và đầy kịch tính về mặt khái, về giác ngộ, bạn

có thể kết luận rằng trong hai con đường thiền mà tôi đã mô tả, thiền chánh niệm là lối đi chắc chắn hơn. Tất nhiên, cuộc thử nghiệm không chủ tâm của tôi với thiền định trong kỳ tu tập đầu tiên đã gợi mở như thế; tôi quả thật có cảm giác rằng mình đột nhiên nhìn nhận sự vật dưới một góc nhìn chân thật hơn hẳn và đạt được một bước đột phá lớn nào đó. Dẫu không cho rằng thử nghiệm này đã mang tôi đến bất cứ nơi nào gần với giác ngộ đích thực, tôi thực tình nghĩ rằng một số người có thể thông qua việc thiền định để tiến vào hoặc ít nhất là đến gần với trạng thái đó một cách đột ngột và vô cùng mãnh liệt.

Nhưng kể từ khóa thiền đầu tiên, tôi đã dần tin rằng dù trải nghiệm đó mãnh liệt và sâu sắc, và dù thiền chánh niệm nghe có vẻ không lôi cuốn nếu đem so sánh với các phương pháp khác, thì thực tế thiền chánh niệm có thể giúp ta đạt đến một trạng thái nhất định, đó là khả năng nhìn nhận mọi thứ trở nên rõ ràng và sống động. Mục tiêu của thiền chánh niệm - quan sát thế giới bên trong và bên ngoài của bạn bằng một sự chú tâm vượt mức thông thường - có thể làm được nhiều thứ hơn là chỉ giảm bớt các cảm giác phiền não hay nâng cao khả năng thưởng thức cái đẹp. Nó có thể thay đổi cách nhìn nhận của bạn về những gì thật sự ở “ngoài kia” và những gì thật sự ở “trong đây” một cách chậm rãi, từ tốn, thậm chí không đồng đều nhưng về cơ bản lại vô cùng hệ thống. Ban đầu thiền chánh niệm có thể là một phương thức giúp ta giải tỏa căng thẳng hay âu lo, làm dịu cơn giận, hay làm giảm cảm giác chán ghét bản thân, thì về sau nó có thể mang đến cho ta nhận thức sâu sắc về bản chất của sự vật cùng với khả năng cảm nhận sâu sắc về sự tự do và hạnh phúc. Một quá trình trị liệu cơ bản lại có thể trở thành một quá trình phát triển mang đầy tính triết học và tâm linh. Đó là ưu điểm

thứ ba của thiên định: mở ra con đường giải thoát ta khỏi Ma trận.

Ước gì tôi có thể nói rằng toàn bộ đoạn vừa rồi đều dựa trên chính trải nghiệm của bản thân, rằng tôi đã có thể quan sát sự vật bằng sự sáng tỏ gần như hoàn hảo, trải qua một sự thay đổi trọng đại và lâu dài trong việc nhìn nhận mọi thứ, và rằng tôi đang ở trong một trạng thái tiệm cận với phúc lạc. Tiếc thay không phải như thế. Nhưng tôi đã nói chuyện với khá nhiều thiền giả thâm hậu – những người đã tiến rất, rất xa trên con đường mà tôi đang đi, để có thể tự tin nói rằng đoạn văn bên trên là sự thật. Chúng ta sẽ nghe thấy những lời chứng thực từ một vài người trong số họ, và tôi hy vọng qua đó sẽ giúp bạn đọc có được niềm tin như tôi.

Hơn nữa, tôi đã tự mình trải nghiệm sự thay đổi mãnh liệt, đôi khi chỉ thoáng qua, trong việc quan sát và nhìn nhận mọi thứ xung quanh. Tôi đã đề cập một số lần thay đổi ấy – khi tôi đối diện với trạng thái lo âu và với chứng say cà phê trước đó. Tôi cũng chú ý đến một điều nữa khi trao đổi với các thiền giả lão luyện, đó là họ cũng có những trải nghiệm tương tự như tôi trên con đường thiền tập. Thật sự là trong nhiều trường hợp, các trải nghiệm ấy dường như mở đường cho những lần khai thị hoàn thiện hơn của họ. Dù còn chưa mường tượng được toàn bộ miền giác ngộ, có vẻ như tôi đã nhìn thấy một vài viên gạch của vùng đất ấy.

THIÊN MINH SÁT

Thực ra, chẳng phải chỉ duy nhất một kiểu thiền chánh niệm giúp tôi nhìn rõ các viên gạch này. Thiền chánh niệm mà tôi đã thực hành thuộc về một trường phái thiền có tên là Vipassana –

Thiền minh sát. *Vipassana* là một từ cổ xưa biểu thị một tầm nhìn sáng tỏ, thường được dịch sang tiếng Anh thành “insight”.

Thiền minh sát dạy chúng ta chú trọng thật sâu vào chánh niệm, đến mức một số người sử dụng hai từ này thay thế cho nhau. Nhưng nét khác biệt giữa chúng hết sức quan trọng. Thiền chánh niệm là kỹ thuật mà bạn có thể dùng vào nhiều mục đích khác nhau, bắt đầu đơn giản từ việc giải tỏa căng thẳng. Nhưng nếu bạn đang thực hiện thiền chánh niệm trong khuôn khổ *Vipassana* truyền thống, thì mục tiêu cuối cùng lại ở mức cao hơn: để có sự thấu suốt (*minh sát*). Và không chỉ minh sát theo nghĩa đời thường là hiểu biết thêm một điều mới mẻ. Quan điểm tôi muốn nói ở đây chính là hiểu ra bản chất thật sự của thực tại, như các kinh điển Phật giáo hơn một thiên niên kỷ trở về trước đã nói rõ. Các văn tự này định nghĩa *vipassana* là nắm rõ những gì được gọi bằng “ba đặc tính của đời sống”.

Hai trong số ba đặc tính của đời sống nghe như thể chẳng có gì khó hiểu. Thứ nhất là vô thường. Ai có thể phủ nhận là chẳng có gì tồn tại mãi mãi? Đặc tính thứ hai là *dukkha* – là sự đau khổ, sự không thỏa mãn. Ai trong chúng ta lại chưa từng đau đớn hay cảm thấy không thỏa mãn? Với hai đặc tính này, trọng điểm của thiền minh sát không phải là thấu hiểu chúng – vì sự thấu hiểu cơ bản thì khá dễ – mà đúng hơn là thấu hiểu chúng với sự tỉnh táo mới mẻ, nhìn chúng ở độ phân giải cao đến độ bạn hết mực trân quý sự hiện diện khắp nơi của chúng. Nhưng đặc tính thứ ba, “vô ngã”, lại khác. Với vô ngã, bản thân việc thấu hiểu ý nghĩa của nó đã là một thách thức. Tuy nhiên theo học thuyết của đạo Phật, điều vô cùng quan trọng là hiểu được vô ngã nếu mục tiêu của bạn là *minh sát*: nhìn thực tại bằng một sự sáng tỏ đích thực, sự sáng tỏ như thể để mở đường đến với giác ngộ.

Tiến trình hiểu thấu vô ngã của bản thân tôi bắt đầu trong khóa thiền đầu tiên ấy. Thực sự là khi ngẫm lại, tiến trình đó đã khởi động vào thời điểm tôi nói với thầy dạy thiền rằng tâm lang thang của mình đang ngăn cản tôi tập trung vào hơi thở. Việc để ý thấy bản thân đang suy nghĩ vẫn vợ dường như chẳng phải là một nhận thức gì quá sâu sắc; và thực tế thì đúng là nó chẳng hề sâu sắc chút nào, cho dù ông thầy của tôi có tử tế khen ngợi. Nhưng nó cũng không phải là không có ý nghĩa. Điều tôi đã nói với thầy tôi trong buổi thiền đó chính là tôi – là “bản ngã” của tôi, thứ tôi cho rằng mình có thể kiểm soát lại thật sự không kiểm soát được khía cạnh cơ bản nhất của tâm trí: những suy nghĩ đang diễn ra trong đầu tôi.

Trong **Chương 5**, chúng ta sẽ thấy sự thiếu kiểm soát chỉ là một phần, chứ không phải tất cả, của những gì Đức Phật đã hàm ý khi Ngài nhấn mạnh tầm quan trọng của việc thấu triệt vô ngã. Và ở phần sau cuốn sách, chúng ta sẽ thấy dù nghe có vẻ nghịch lý đến đâu đi chăng nữa, quá trình nhận thức về sự vô ngã lại là một bước quan trọng để ta nắm quyền kiểm soát và làm chủ chính mình.

Khi bản ngã được cho là không tồn tại

Thiên sư Ajahn Chah, một thiền sư người Thái ở thế kỷ 20 có công rất lớn trong việc truyền bá thiền minh sát ở phương Tây, từng cảnh báo về sự khó khăn trong việc thấu hiểu khái niệm *anatta*, hay “vô ngã”. Quan điểm cơ bản ở đây là bản ngã – ngã của bạn (*your self*), ngã của tôi (*my self*) – theo một nghĩa nào đó không hề tồn tại. “Để hiểu vô ngã, các bạn phải thiền”, ông khuyên. Nếu bạn cố hiểu học thuyết này chỉ bằng quá trình “tri thức hóa”, “đầu của bạn sẽ nổ tung”.

Tôi vui mừng thông báo rằng thiền sư ấy đã nói sai về khoản đầu nổ tung. Bạn có thể thử tìm hiểu về vô ngã mà chẳng nhất thiết phải thiền hay sợ đầu mình nổ tung. Tôi không nói rằng bạn sẽ thành công khi tìm hiểu điều đó. Tôi sẽ cố sức giúp bạn đến gần với thành công nhất có thể, nhưng nếu đọc đến cuối **Chương 5** này, bạn cảm thấy mình vẫn không hiểu tường tận ý niệm ấy thì đừng lo: bạn không phải là người duy nhất đâu.

Dù sao đi nữa, Ajahn Chan không chỉ nêu lên khó khăn trong việc nắm bắt khái niệm vô ngã về mặt lý thuyết, mà còn nhấn mạnh tầm quan trọng của việc nắm bắt khái niệm này về mặt trải nghiệm thông qua quá trình hành thiền, theo quan điểm của Phật giáo. Có sự khác biệt rất lớn giữa việc hiểu khái niệm

trừu tượng này trên lý thuyết với việc thực sự hiểu, hay cảm nhận ý nghĩa của nó qua thực chứng. Điều này đặc biệt đúng nếu bạn không chỉ muốn nắm bắt quan điểm vô ngã mà còn thật sự muốn áp dụng nó vào đời sống, khai thác nó để trở thành một con người hạnh phúc hơn và thậm chí tốt đẹp hơn – có một cảm giác kết nối mới và một cảm giác khoan dung mới đối với đồng loại. Theo Phật giáo, khi bạn nhận ra một cách sâu sắc và chân thành rằng mình là vô ngã – theo nghĩa không hề sở hữu một cái tôi nào cả – điều này có thể khiến bạn trở nên vi tha.

Hãy lắng nghe Đại đức Walpola Rahula, tác giả của cuốn sách giàu sức ảnh hưởng lớn *What the Buddha taught* (tạm dịch: Những điều Phật đã dạy) được xuất bản vào năm 1959, nói về vấn đề này một cách ấn tượng như sau: “Theo giáo lý của Đức Phật, ý tưởng về ngã là một niềm tin sai lầm và đầy tưởng tượng, vì nó không có một thực tại tương ứng; và nó tạo ra nhiều suy nghĩ tai hại về cái “Ta và cái của Ta, làm phát sinh những tham muốn và dục vọng ích kỷ cho cái ‘Ta, tạo ra những sự dính mắc, chấp thủ, sân hận và ác ý (đối với cho người khác), sự tự cao, tự đại, kiêu hãnh, chủ nghĩa vị kỷ (về cái ‘Ta, vì cái “Ta), những thứ ô nhiễm và bất tịnh, và nhiều vấn đề khó khổ cần phải giải quyết. Nó là nguồn gốc của mọi phiền khổ rắc rối trong thế gian, từ những xung đột cá nhân cho đến những cuộc chiến tranh giữa các quốc gia. Nói tóm lại, chính cái quan niệm sai lầm này là nguồn gốc của mọi điều xấu ác trên thế gian này”*.

Theo bản dịch của Lê Kim Kha, in năm 2020, nhà xuất bản Hồng Đức.

Cách nói trên phần nào khiến bạn mong sao có thêm nhiều người sẽ nhận ra họ chẳng có bản ngã! Nhưng ở đây chúng ta vấp phải một vấn đề: chỉ những thiền giả thiền tập rất, rất nhiều

– chắc chắn là nhiều hơn tôi – mới kể lại được trải nghiệm vô ngã trọn vẹn. Nếu công cuộc cứu rỗi thế gian chỉ phụ thuộc vào một nhóm nhỏ nhân loại đã kinh qua trải nghiệm này, chắc hẳn chúng ta sẽ phải chờ mòn mỏi.

Nhưng chúng ta phải bắt đầu ở đâu đó! Và đây là tin vui. Trải nghiệm vô ngã không hoàn toàn là nhị nguyên. Bạn không phải xem nó như một ngưỡng cửa mà mình cuối cùng cũng có thể vượt qua để đạt tới sự chuyển hóa hoàn toàn, hoặc mãi mãi không bao giờ chạm đến khi chẳng thu nhận được bất cứ sự khai sáng nào. Nghe chừng lạ lẫm, tuy nhiên bạn có thể trải nghiệm từng chút một trạng thái của vô ngã, dù chỉ bằng cách tập thiền hằng ngày trong một khoảng thời gian khiêm tốn. Rồi ngày tháng trôi qua, bạn có thể nếm trải nhiều hơn chút nữa. Và ai biết được, có lẽ một ngày nào đó bạn sẽ có được phiên bản chuyển hóa hoàn chỉnh của trải nghiệm này. Nhưng kể cả khi không có, bạn vẫn gặt hái những bước tiến quan trọng và lâu dài, đồng thời những lợi ích cho cá nhân bạn và cho nhân loại vẫn có thể được tích góp trong quá trình đó.

Kỳ thực, tôi cho rằng điều mà thiền sư Ajahn Chan gọi là “việc tri thức hóa” – cố gắng hiểu vô ngã về mặt khái niệm, về mặt lý thuyết – có thể giúp một người tiến vào hành trình thiền tập này. Theo tôi, điều đặc biệt đáng bỏ công sức là ngẫm nghĩ là về lập luận mà chính Đức Phật đã đưa ra về vô ngã.

Trước khi chúng ta bắt đầu suy ngẫm về nó, có lẽ tôi nên đưa ra lời cảnh báo như chính cảnh báo của Ajahn Chah, vì lập luận của Đức Phật có những điểm lạ thường mà theo cách nào đó có thể khiến cho việc thấu hiểu khái niệm này trở nên khó khăn hơn. Ngài phân tích tâm trí con người bằng những phương thức mà một nhà tâm lý học bình thường, lẫn bạn và tôi, chắc hẳn sẽ không dùng đến. Song sau **Chương 5** này, chúng ta sẽ quay trở

lại với góc nhìn của khoa học hiện đại để mang lại cho chúng ta cảm giác chắc chắn hơn. Còn lúc này, bạn sẽ thu hoạch được giá trị thực tiễn đích thực khi tìm cách nhìn nhận mọi thứ theo góc nhìn của Đức Phật.

BÀI THUYẾT PHÁP GIÀU SỨC ẢNH HƯỞNG VỀ VÔ NGÃ

Nơi hợp lý để bắt đầu là Vô Ngã Tướng, bài kinh được tương truyền là lần thuyết giảng sớm nhất của Đức Phật về chủ đề này. Dịp thuyết giảng ấy diễn ra ở một cuộc gặp giữa Đức Phật với năm vị tăng sĩ. Hình thức của các cuộc gặp gỡ như thế này thường diễn ra như sau: Đức Phật giải thích cho năm tỳ kheo về logic đằng sau một khía cạnh nào đó trong giáo huấn của Ngài và họ lập tức bị thuyết phục. Thực tế là trong trường hợp này, họ ngay lập tức giác ngộ. Cuối buổi thuyết giảng, họ tất thảy đều chuyển từ tăng sĩ thông thường thành a la hán, những bậc giác ngộ đích thực. Những tỳ kheo này được xem là năm vị đầu tiên đạt đến cảnh giới giác ngộ sau Đức Phật.

Vì sự thấu hiểu về vô ngã đã tạo ra một cột mốc lịch sử, nên chính điều này đã thể hiện được tầm quan trọng của học thuyết vô ngã trong tư tưởng Phật giáo. Việc các tăng sĩ được chuyển hóa bởi bài thuyết pháp vô ngã đã khiến cho học thuyết này có một vị trí đặc biệt trong kinh điển Phật học. Như rất nhiều học thuyết khác trong các triết lý và tôn giáo cổ đại, vô ngã là một đề tài có nhiều cách diễn giải và người ta có thể trích dẫn rất nhiều văn tự Phật giáo khác nhau để củng cố cho luận điểm của họ khi tranh luận về ý nghĩa đích thực của vô ngã. Nhưng bài kinh trên chính là nền tảng đầu tiên.

Phương pháp Đức Phật sử dụng trong buổi thuyết pháp là làm lung lay sự tự tin ở các tỳ kheo đối với những ý niệm truyền

thông của họ về bản ngã, bằng cách hỏi họ đâu mới chính xác là nơi chúng ta tìm thấy một điều gì đó chứng nhận sự tồn tại của *bản ngã* trong một con người. Ngài tiến hành cuộc tìm kiếm này một cách hệ thống; Ngài tỉ mỉ xem xét những gì được biết đến với tên gọi “ngũ uẩn” mà theo triết lý Phật giáo, chúng là năm yếu tố tạo thành một con người và trải nghiệm của người đó. Để mô tả những yếu tố này một cách chính xác sẽ cần đến cả một chương riêng, nhưng đối với những mục đích hiện tại, chúng ta có thể gọi chúng đại khái là [1] thể xác (được gọi là *sắc uẩn* trong bài thuyết pháp), bao gồm những cơ quan cảm giác như tai và mắt; [2] cảm xúc cơ bản (*thọ uẩn*); [3] các năng lực tri giác (về những hình ảnh hoặc âm thanh có thể xác định được – *tưởng uẩn*); [4] quá trình tư duy (bao gồm các cảm xúc phức tạp, các suy nghĩ, khuynh hướng, thói quen, quyết định – *hành uẩn*) và [5] ý thức hay nhận thức (*thức uẩn*) nhất là nhận thức về nội dung của bốn yếu tố còn lại. Đức Phật điếm qua hết danh sách này và hỏi các tỳ kheo, yếu tố nào – nếu có – trong năm yếu tố kia có vẻ đủ tiêu chuẩn để gọi là *bản ngã*. Nói cách khác, yếu tố nào trong số đó chứng tỏ được những phẩm chất mà bạn cho rằng bản ngã sở hữu?

Điều này lại đặt ra câu hỏi: Bạn mong muốn bản ngã sở hữu những yếu tố nào? Cơ bản hơn, từ bản ngã có nghĩa là gì với Đức Phật? Rủi thay, Đức Phật lại không dành nhiều thời gian để định nghĩa các thuật ngữ của mình. Tuy thế, nếu chú ý đến những lập luận của Ngài khi bác bỏ sự tồn tại của bản ngã, bạn có thể hiểu được phần nào ý Ngài muốn nói về *bản ngã* – Ngài kỳ vọng nó cần phải có những phẩm chất đặc biệt xứng đáng với tên gọi *bản ngã* của nó.

Trước hết, Đức Phật liên hệ ý niệm bản ngã với ý niệm kiểm soát. Thử nghe điều Ngài nói về “sắc uẩn”, hay cơ thể vật lý:

“Nếu sắc là ta thì sắc sẽ không gây đau khổ (bệnh tật) và đối với thân thể ta có thể ra lệnh: “Thân tôi phải như thế này hay như thế kia theo ý tôi”*. Nhưng theo Ngài thì cơ thể của chúng ta thật sự dẫn đến bệnh tật và chúng ta chẳng thể thần kỳ thay đổi điều đó bằng cách nói rằng “Thân tôi phải như thế này”. Do vậy sắc – cái tạo nên thân xác con người quả thật không chịu sự kiểm soát của ta. Cho nên, theo lời Đức Phật, “sắc là vô ngã”. Chúng ta không phải là thân xác này.

Trích Kinh Vô Ngã Tướng, bản dịch của Hòa thượng Thích Trí Siêu. (BTV)

Rồi Ngài lần lượt nói về bốn uẩn còn lại. “Nếu cảm thọ là ta thì cảm thọ sẽ không gây đau khổ phiền não và đối với sự cảm thọ ta có thể ra lệnh: ‘Cảm thọ của tôi phải như thế này hay như thế kia theo ý tôi’*. Nhưng tất nhiên, chúng ta thông thường không có kiểu kiểm soát này đối với các cảm xúc của mình - do đó mới có khuynh hướng các cảm xúc khó chịu cứ lớn vồn đeo bám dù ta muốn chúng đừng làm như thế. Vì vậy, thọ “là vô ngã”, Đức Phật kết luận. Cũng tương tự với tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn. Có yếu tố nào trong số đó thật sự bị kiểm soát hoàn toàn chịu sự kiểm soát đến độ chúng chẳng bao giờ gây ra khổ đau? Và nếu chúng không bị kiểm soát, làm thế nào ta có thể xem chúng là một phần của bản ngã?

Trích Kinh Vô Ngã Tướng, bản dịch của Hòa thượng Thích Trí Siêu. (BTV)

Đến đây, một số độc giả có thể bị rối và cảm thấy thắc mắc, đại khái như sau: “Khoan đã, có phải Đức Phật đang nói rằng bản ngã là thứ gì đó bị kiểm soát? Cá nhân tôi thiên về suy nghĩ bản ngã của tôi là thứ nắm quyền kiểm soát, giống như kiểu một

CEO của thể xác tôi”. Tất nhiên, có thể bạn chẳng nằm trong nhóm độc giả đó và thực tế có lẽ bạn chẳng hiểu vì sao lại có độc giả đặt một câu hỏi như vậy. Một vấn đề khi nói về bản ngã chính là những người khác nhau có những trực giác khác nhau về ý nghĩa của từ *bản ngã*. Nhưng nếu chính bạn cũng cảm thấy câu hỏi ấy đang trỗi dậy trong lòng, dưới đây là câu trả lời cho bạn.

Quan điểm xem bản ngã như một kiểu CEO, như thứ vận hành tất cả, quả thật có xuất hiện rõ ràng hơn trong các kinh điển Phật học khác, mà trong đó đã bác bỏ sự tồn tại của bản ngã. Và ai đó có thể đẩy lên một lập luận rằng trong bài thuyết pháp này Đức Phật đang *hoàn toàn* phủ nhận sự tồn tại của một bản ngã như thế. Trong bất cứ trường hợp nào, chúng ta cũng sẽ bàn đến sự tồn tại – hoặc sự không tồn tại – của bản ngã CEO ở **Chương 6**. Hiện tại, lời khuyên của tôi là chớ lo lắng khi tìm hiểu từng khía cạnh khác nhau trong lập luận mà Đức Phật đưa ra. Vấn đề cốt lõi là cảm nhận được bản chất của nó. Chính bản chất của cách thức mà Đức Phật lập luận, cách Ngài lập ra bản liệt kê từng yếu tố tạo nên một con người trong lúc tìm kiếm dấu hiệu của bản ngã, sẽ có ích cho chúng ta khi tìm hiểu làm thế nào một thiên sinh – thậm chí là một thiên sinh nhập môn có thể tận dụng được ý niệm vô ngã.

Kiểm soát chẳng phải là đặc tính duy nhất mà người ta có xu hướng gắn liền với bản ngã, nó cũng chẳng phải là đặc tính duy nhất được Đức Phật xem xét trong bài thuyết giảng. Khi nghĩ về bản ngã của mình, tôi nghĩ tới thứ gì đó *dai dẳng theo thời gian*. Tôi đã thay đổi rất nhiều kể từ năm 10 tuổi, nhưng có phải bản chất bên trong nào đó – danh tính của tôi, bản ngã của tôi – vẫn tồn tại theo một cách nào đó? Chẳng phải đây là thứ bất biến giữa dòng đời vạn biến hay sao?

Đức Phật tự nhiên sẽ hoài nghi nhận định này, vì Ngài cho rằng mọi thứ đều biến đổi và chẳng có gì là vĩnh hằng. Trong Vô Ngã Tướng, Ngài áp dụng sự hoài nghi của mình vào từng yếu tố. “Các tỳ kheo nghĩ sao về điều này? Thế xác là vĩnh cửu hay vô thường?”. Một cách tuân phục, họ đáp: “Vô thường, thưa Đức Thế Tôn”. Ngài lại tiếp: “Cảm xúc là vĩnh cửu hay vô thường?” và cứ thế – tưởng uẩn, hành uẩn, thức uẩn: chẳng có yếu tố nào là vĩnh cửu, các tỳ kheo đều đồng thuận như vậy.

Vậy thì hai đặc tính thường được gắn với bản ngã kiểm soát và tồn tại dai dẳng với thời gian – bị xem là không tồn tại, không hiện rõ ràng ở bất cứ uẩn nào trong ngũ uẩn tạo nên con người. Đây là điểm then chốt của lập luận mà Đức Phật đưa ra trong bài thuyết pháp đầu tiên và nổi tiếng nhất về vô ngã. Nó thường được xem như lập luận cốt lõi của Phật giáo, rằng bản ngã không tồn tại.

VÔ NGÃ THẬT SỰ CÓ NGHĨA LÀ KHÔNG CÓ CÁI TÔI?

Thế nhưng lập luận mang tính bước ngoặt cho rằng bản ngã không tồn tại lại có một điểm kỳ quặc: một khuynh hướng thi thoảng ám chỉ sự tồn tại của cái tôi.

Gần cuối của buổi thuyết pháp, khi nói về bài học đúc kết được, Đức Phật hướng dẫn các tỳ kheo xem xét từng uẩn và bảo: “Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi”. Ngài cho rằng một tỳ kheo nếu làm theo lời dạy này thật kiên định “sẽ trở nên vô dục. Trong trạng thái không có phiền não dục vọng, vị ấy được giải thoát”.

Vậy ổn thôi. Nhưng nếu không có bản ngã, vậy bản chất của “vị ấy” – người được giải thoát sau khi tất cả những thứ không phải là ngã bị chối bỏ – là gì? Ai đang ra sức chối bỏ? Nếu bạn

không tồn tại, làm sao bạn có thể nói về từng uẩn: “Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi”? Nếu như cách nói bạn không sở hữu thứ gì đó và bạn không phải là thứ gì đó được xem như hợp lý, vậy ắt phải có một bạn ngay từ đầu, đúng chứ? Làm thế nào mà Đức Phật một mặt khẳng định rằng bản ngã không tồn tại và mặt khác, lại cứ liên tục sử dụng những từ như tôi, các vị, anh ấy và cô ấy?

Câu trả lời phổ biến cho những câu hỏi dạng này là: Dù ngã không tồn tại theo nghĩa sâu xa nhất, ngôn ngữ của con người lại không đủ sức để mô tả chính xác thực tại sâu sắc đó. Do vậy xét trên khía cạnh thực tiễn – theo quy ước ngôn ngữ, chúng ta phải nói về sự tồn tại của một tôi, một bạn, một anh ấy và một cô ấy. Nói cách khác, bản ngã không tồn tại về mặt “bản chất”, nhưng nó tồn tại về mặt “quy ước”.

Điều đó đã làm rõ mọi thứ chưa nào? Chưa, đúng không? Hãy thử xem lời dạy ít chính quy hơn của một vị thầy dạy về đạo Phật: “Bạn có thực. Nhưng bạn không thật sự là thực”.

Vẫn còn thấy rối ư? Vậy có lẽ bạn nên thử một cách tiếp cận khác để giải quyết nghịch lý này: hãy xem xét một khả năng là trong lần thuyết giảng nổi tiếng ấy, Đức Phật *thật ra chẳng* có ý *phủ nhận sự tồn tại của ngã*. Nếu bạn đang tự hỏi vì sao nửa sau trong câu vừa rồi được in nghiêng, xin trả lời là để nhấn mạnh tầm quan trọng của ý tưởng mới mẻ này, ít nhất là đối với những nhà tư tưởng Phật giáo chính thống. Tuy thế, đó là ý tưởng được một vài học giả phá cách xem trọng. Nó đáng khám phá lắm đấy.

QUAN ĐIỂM CỦA TRƯỜNG PHÁI KHÔNG CHÍNH THỐNG VỀ VÔ NGÃ

Một luận điểm mà các học giả phá cách hay đưa ra là chẳng ở đâu trong bài thuyết pháp đầu tiên về vô ngã, Đức Phật thực sự nói bản ngã không tồn tại. Dù Đức Phật có tách riêng từng uẩn để phân tích, và đánh giá từng uẩn là vô ngã thì việc làm này không đồng nghĩa với việc tìm kiếm triệt để mọi khía cạnh của bản ngã. Có lẽ còn có nhiều thứ hơn nữa ở một con người chứ không chỉ là ngũ uẩn!

Ừ thì có lẽ thế, nhưng nếu đưa ra khả năng này, bạn sẽ thu về phản hồi tiêu cực từ nhiều học giả Phật giáo chính thống – những người vẫn khẳng định rằng theo triết lý Phật giáo, ngũ uẩn là tất cả đối với một người, dù Đức Phật không hề nói điều đó trong bài thuyết pháp đặc biệt kia. Đúng là tính chất toàn diện của ngũ uẩn đã trở thành giáo lý của triết học Phật giáo. Và quan điểm bản ngã không tồn tại cũng thế. Nhưng ta không thắc mắc liệu những điều này có thuộc về triết học Phật giáo hay không; mà ta đang hỏi liệu ngay từ ban đầu chúng có thuộc về triết học Phật giáo hay không - liệu chính Đức Phật đã nói ra chúng chẳng? Và trọng điểm ở đây là chẳng có điều nào được tuyên bố rõ rệt trong lời thuyết giảng được cho là bài thuyết giảng đầu tiên của Đức Phật về vô ngã.

Dẫu sao thì đây vẫn là một cách hợp lý để diễn giải những gì Đức Phật nghĩ trong đầu khi Ngài nói như thể có một “bạn” buông bỏ ngũ uẩn và sau đó được giải thoát. Có lẽ, theo quan điểm của Đức Phật, ngay từ ban đầu bạn đã là một cái gì đó lớn hơn cả ngũ uẩn.

Còn một trường hợp thứ hai liên quan đến ngũ uẩn có khả năng lý giải nơi chúng ta tìm thấy “bạn” được giải thoát sau khi từ bỏ được ngũ uẩn: có lẽ chẳng phải mọi uẩn đều được sinh ra bình đẳng. Có lẽ có một uẩn đặc biệt hơn các uẩn còn lại – thức uẩn. Có thể sau khi “bạn” đã buông bỏ hết ngũ uẩn, chính là khi

thức uẩn được giải thoát, đã thoát khỏi sự liên kết của bốn uẩn còn lại. Và có thể đó chính là “bạn” sau khi buông bỏ được bản ngã: một dạng ý thức đã được thanh tẩy.

Có một vấn đề rất hiển nhiên trong trường hợp này mà các học giả không thích phá cách sẽ nhanh chóng chỉ ra: Trong bài thuyết pháp đầu tiên về vô ngã, Đức Phật thật sự đã nói như thể “bạn” từ bỏ triệt để thức uẩn, tương tự với cách bạn từ bỏ các uẩn còn lại – nói cách khác, cứ như thể phiên bản “bạn” còn lại sau sự giải thoát không còn kết nối chặt chẽ với thức uẩn cũng như với các uẩn khác.

Đó là một quan điểm hợp lý. Mặt khác, có một số bài thuyết pháp (không nhiều lắm, nhưng vẫn có) mà ở đó suy nghĩ của Đức Phật dường như có một chút thay đổi. Trong một bài giảng, khi miêu tả điều gì sẽ xảy ra sau khi bạn nghiêm túc tìm hiểu về vô ngã và từ bỏ sự bám chấp của mình với ngũ uẩn, Ngài nói rằng ý thức tự nó đã được “giải thoát”. Còn nữa, khi miêu tả trạng thái của ý thức đã được giải thoát này, Ngài gần như ngay lập tức chuyển sang miêu tả trạng thái của một người được giải thoát. Ngài nói về ý thức như sau: “Nhờ được giải thoát, nó mới ổn định; nhờ được ổn định; nó mới toại nguyện; nhờ được toại nguyện, kẻ ấy mới không bị dao động. Không dao động, bản thân kẻ ấy mới đạt đến cảnh giới niết bàn”.

Khi Đức Phật nói về thức uẩn được giải thoát, Ngài xây dựng mối quan hệ giữa thức uẩn với bốn uẩn còn lại một cách đầy thú vị. Theo lời của Ngài, thức – khi ở trong trạng thái thông thường, tức là trạng thái chưa giác ngộ của con người – được “gắn kết” với bốn uẩn còn lại, tức là gắn kết với thọ, hành, tưởng và sắc.

Nói như vậy không chỉ có nghĩa là ý thức có thể *thâm nhập* vào các tri giác, cảm giác của cơ thể và những phần khác. Mà xét

cho cùng, kể cả ý thức của một sinh linh đã giác ngộ trọn vẹn cũng có thể *thâm nhập* vào chúng. Nếu không - tức nếu không thể *thâm nhập* vào các năng lực tri giác chẳng hạn - sẽ chẳng có gì nhiều để các sinh linh đã giác ngộ có thể nhận thức. Do đó, khi nói đến sự “gắn kết” là ta đang chỉ ra mối liên kết mạnh hơn giữa thức uẩn với những uẩn còn lại. Như Đức Phật đánh giá, gắn kết là sản phẩm được tạo ra từ “dục vọng” của con người đối với ngũ uẩn. Con người bám víu vào chúng, có mối quan hệ mang tính chiếm hữu với chúng. Nói cách khác, “sự gắn kết” vẫn tiếp tục tồn tại chừng nào người ta còn chưa nhận ra rằng ngũ uẩn là “vô ngã”. Người ta cứ bám vào cảm xúc, suy nghĩ và các yếu tố khác của các uẩn như thể chúng là những tài sản cá nhân. Nhưng chúng lại không phải là như vậy.

Bài thuyết pháp của Đức Phật về sự gắn kết này cho thấy một mô hình chung đơn giản mà hấp dẫn: sự giải thoát bao gồm sự thay đổi mối quan hệ giữa ý thức với những thứ mà bạn thường cho là “nội dung” của ý thức - cảm xúc, suy nghĩ, v.v. Một khi bạn nhận ra rằng những thứ này đều “vô ngã”, mối quan hệ giữa chúng với ý thức trở thành một sự chiêm nghiệm hơn là gắn kết và ý thức của bạn được giải phóng. Và “bạn” còn lại - tức “bạn” mà Đức Phật mô tả là được giải thoát ở bài giảng đầu tiên về vô ngã - chính là ý thức đã được giải thoát này đây.

Ước gì tôi có thể nói viễn cảnh ấy đã giải đáp gọn ghẽ và dứt khoát câu đố mà tôi đưa ra. Đó là, nếu ngũ uẩn là tất cả đối với một người, bạn sẽ tìm ở đâu được “anh ta” - kẻ xem như đã được giải thoát trong bài thuyết pháp đầu tiên về vô ngã kia? Rủi thay, khi bạn càng đào sâu vào bài giảng về sự gắn kết chất vấn những điểm mơ hồ và có vẻ mâu thuẫn của nó, suy xét các vấn đề về biên phiên dịch và cân nhắc các bình luận cổ xưa về nó - bạn càng khó có thể tự tin khẳng định rằng viễn cảnh đơn giản như

thể có thể xảy ra. Ngoài ra, chẳng thể phản đối rằng trong bài giảng vô ngã đầu tiên và những bài khác, Đức Phật đã nhiều lần nói rằng ý thức là không phải là bạn, mà là thứ gì đó “bạn” phải loại bỏ để đạt đến sự giải thoát. Điều này có vẻ khá mâu thuẫn với viễn cảnh rằng “bạn” có thể chung sống hạnh phúc với thức uẩn một khi nó tách rời các uẩn còn lại.

Nhưng đừng từ bỏ hướng nghĩ này hoàn toàn. Một số triết gia Phật giáo đã cho rằng có lẽ có hai dạng ý thức – hoặc hai kiểu ý thức, hoặc hai tầng ý thức, hoặc bất cứ cách nào bạn muốn gọi chúng. Một loại là ý thức mà bạn được giải thoát khỏi nó và loại kia là ý thức ở lại với “bạn” – đó chính là bạn – sau hành trình giải thoát. Loại ý thức thứ nhất gắn kết hoàn toàn chặt chẽ với nội dung của các uẩn còn lại và loại thứ hai là sự nhận thức khách quan hơn về nội dung của các uẩn còn lại, có tính chiêm nghiệm hơn và vẫn hiện hữu sau khi sự gắn kết bị phá hủy.

Các thiền sinh lâu năm đôi khi thuật lại việc trải nghiệm một loại ý thức đóng vai trò như người quan sát – nói cách khác là tách mình ra khỏi các uẩn để quan sát chính các uẩn đó. Nó có vẻ khá phù hợp với miêu tả về loại ý thức thứ hai. Một vài người trong số họ còn trải nghiệm nó trong một thời gian dài. Có lẽ nếu ý thức ấy tồn tại mãi mãi, họ có thể tuyên bố mình đã giác ngộ. Có lẽ chính loại “ý thức quan sát” này là nơi “bạn” vẫn còn tồn tại sau khi được giải thoát.

Có lẽ vậy. Hoặc có lẽ chúng ta chỉ nên thừa nhận rằng Ajahn Chah đã khám phá ra một thông tin hữu ích, đó là việc cố gắng hiểu ý niệm vô ngã bằng cách “tri thức hóa” có thể khiến đầu bạn nổ tung. Và có lẽ, vì khả năng này, chúng ta nên ngừng chuyện tri thức hóa ngay tại đây.

Dĩ nhiên, đầu của bạn, dù còn nguyên vẹn, có thể vẫn ở trạng thái hơi bối rối, hoang mang. Nhưng tôi có tin vui cho mọi

người: bạn chẳng cần phải xua tan sự bối rối ngay bây giờ; bạn có thể chờ thêm vài năm nữa cho tới khi đã thiền nhiều đến mức bạn trở nên giác ngộ hoàn toàn. Khi đó, là người trực tiếp hiểu thấu vô ngã, bạn có thể giải thích nó cho tôi.

Trong lúc chờ đợi, đây là gợi ý của tôi: Hãy tiếp tục xem xét vấn đề mà bạn chắc hẳn vẫn áp ủ xưa nay, rằng đâu đó bên trong bạn có một thứ xứng với cái tên gọi là tôi. Và chớ cảm thấy mình đang vi phạm nghiêm trọng vào các giáo lý nhà Phật chỉ vì bạn cho rằng bản thân là một bản ngã. Nhưng hãy cởi mở trước một khả năng hoàn toàn có thể xảy ra này, đó là bản ngã của bạn, ở tầng sâu xa nhất, hoàn toàn chẳng hề giống như bạn vẫn nghĩ. Nếu như bạn làm theo lời chỉ dẫn của Đức Phật và rũ bỏ từng mảng màu lớn trong bức tranh tâm thức của mình (rũ bỏ các lớp tâm thức điều khiển cảm xúc, hành vi, suy nghĩ,... của con người – BTV) mà bạn luôn cho rằng nó thuộc quyền sở hữu của bản thân, bạn sẽ trải qua một sự chuyển hóa ngoạn mục liên quan đến ý nghĩa thực sự của việc làm người. Nếu bạn đã đạt đến cảnh giới mà Đức Phật chỉ ra, thì điều này cũng sẽ rất khác so với cái cách mà bạn sở hữu một bản ngã trước đây.

Chính xác thì điều đó tạo cảm giác ra sao? Tôi chẳng thể trả lời câu hỏi này một cách tốt nhất, vì tôi chưa bao giờ rũ bỏ được các mảng tâm thức lớn chi phối cảm xúc, suy nghĩ và hành vi của mình. Nhưng tôi thật tình đã có trải nghiệm đó như tôi miêu tả trong **Chương 2** – “thành công” đầu tiên của tôi với việc hành thiền. Cảm giác căng cứng ở quai hàm và cảm giác say cà phê khiến tôi muốn nghiền răng bất thành linh dừng lại và dường như không còn thuộc về tôi. Và vào thời khắc đó, nó đã ngừng gây khó chịu cho tôi. Tôi vẫn ý thức về sự tồn tại của cảm giác kia ngay quai hàm, nhưng ý thức của tôi chẳng còn gắn kết với nó như thể nó là của tôi và tôi đang sở hữu nó. Tuy tôi chưa

buông xuống sự dính chấp của mình với mọi cảm giác như Đức Phật khuyên răn, nhưng tôi đã buông bỏ được sự dính chấp với cảm giác này. Tôi nhận ra cảm giác này không nhất thiết phải thuộc về bản ngã của tôi. Bằng cách rũ bỏ nó, tôi đã định nghĩa lại bản ngã của mình.

Đương nhiên là cảm giác này theo nghĩa nào đó vẫn còn tồn tại trong ý thức của tôi, nhưng giờ đây tôi ý thức về nó theo cách mà tôi ý thức về những cành cây đang đong đưa trong gió ngoài cửa sổ khi tôi viết ra câu này. Tôi không có cảm giác sở hữu đối với cơn căng thẳng khiến tôi muốn nghiến chặt răng, do đó tôi có thể quan sát nó bằng thái độ thản nhiên và điềm tĩnh.

MANG NỖI ĐAU RA KHỎI CƠN ĐAU RĂNG

Nói đến răng, đây là cách Edward Conze – một học giả Phật giáo ưu tú ở thế kỷ 20 – viết về khái niệm bản ngã: “Nếu có một cái răng và có lỗ sâu ở chiếc răng đó, đây là quá trình xảy ra trong chiếc răng và trong dây thần kinh gắn với nó. Nếu bây giờ phần “tôi” của tôi chạm đến cái răng, thuyết phục chính mình rằng đây là răng “của tôi” – đôi lúc việc thuyết phục này cũng không có vẻ gì là cần thiết lắm - và tin rằng điều gì xảy ra với cái răng chắc chắn sẽ ảnh hưởng đến tôi, thế thì một sự xáo trộn nào đó trong suy nghĩ có khả năng xảy ra”. Theo cách nói này, “niềm tin vào sự tồn tại của một bản ngã được tất cả Phật tử xem là điều kiện không thể thiếu để khởi sinh khổ đau”. Nói cách khác, cơn đau răng chỉ có thể làm bạn đau đớn chỉ khi bạn sở hữu chiếc răng ngay từ đầu.

Tôi quả tình có biết một anh chàng đã dành rất nhiều thời gian để thiền và từng kiểm chứng vấn đề này. Trước khi trám răng sâu, anh ta quyết định, như một kiểu thử nghiệm, nói với

nha sĩ bỏ qua thuốc gây tê Novocain. Anh chàng không khẳng định là mình ưa thích trải nghiệm đó, nhưng tuyên bố mình muốn như thế hơn so với việc phải đi loanh quanh trong vài giờ đồng hồ với một bên mặt bị đơ sau khi trám răng xong. Cá nhân tôi sẽ lựa chọn bị đơ một bên mặt. Tôi không cho rằng mình có thể tiến vào một trạng thái chánh niệm sâu sắc trên ghế nha sĩ. Tuy nhiên, có một lần, chừng mười ngày trong một khóa thiền dài hai tuần, tôi từng làm một điều tương tự. Một chiếc răng – hóa ra cần rút tủy – bắt đầu hành tôi bất cứ lúc nào tôi uống thứ gì đó. Cơn đau rất rõ và có thể còn gây nhói, ngay cả khi tôi uống nước ở nhiệt độ phòng chứ không phải nước nóng hay lạnh. Do vậy, nhằm thử tìm hiểu xem chuyện gì sẽ xảy ra, tôi ngồi thiền ba mươi phút trong phòng, rồi tợp lấy một ngụm nước lớn và ngâm cả chiếc răng trong nước.

Kết quả thu được rất kịch tính và kỳ lạ. Cơn đau nhói mạnh đến nỗi tôi cảm thấy đau đớn theo từng cơn, nhưng cơn nhói đau ấy không phải lúc nào cũng tạo cảm giác tồi tệ. Nó là cảm giác kết hợp giữa ngọt với đắng. Có lúc thậm chí cảm giác đó còn tuyệt vời theo một cách nói đã lỗi thời là một cảm giác hay tuyệt cú mèo, khiến ta phải kinh ngạc trước sức mạnh, và thậm chí choáng ngợp với vẻ đẹp mà nó mang lại. Có lẽ cách đơn giản nhất để mô tả sự khác nhau giữa trải nghiệm này và trải nghiệm đau răng thông thường là có ít tiếng “ui da” và nhiều “ái chà chà” hơn thường tình.

Nếu không tham gia khóa thiền, tôi sẽ không thể làm được điều này. Ba mươi phút hành thiền mỗi ngày như thường lệ chẳng thể đưa tôi đến trạng thái có thể quan sát được cơn đau răng cấp tính một cách khách quan đến độ có thể mang đi phần lớn sự đau đớn của tôi ra khỏi chiếc răng đó. Tuy nhiên, trải nghiệm này lại là một minh chứng cho thực tế rằng thậm chí

việc sở hữu một cơn đau nghiêm trọng nói đúng ra cũng là một sự lựa chọn.

Tất nhiên đau răng giờ chẳng còn là chuyện to tát như thời của Đức Phật, nhờ có nha khoa hiện đại. Vấn đề lớn ở đây là nỗi lo âu. Như từng lưu ý lúc trước, tôi đã thử tìm cách loại bỏ phần nào trạng thái lo âu ấy vào đêm trước buổi thuyết trình tại Camden, Maine. Cái cách mà tôi quan sát sự lo lắng có vẻ đã trở nên giống với cái cách tôi đang quan sát cảm xúc của mình, đó là tôi trải qua cảm giác lo âu của mình bằng thái độ thản nhiên. Có lẽ theo lời Đức Phật thì giờ đây ý thức của tôi đã ngừng “gắn kết” với nỗi âu lo.

Nhìn nhận vấn đề này ở một góc độ hơi khác đi: bí quyết để buông bỏ một hay nhiều phần ngã của mình là tách bạch hành vi quan sát ra khỏi hành vi đánh giá. Tôi vẫn trải nghiệm nỗi âu lo, nhưng tôi chẳng còn thấy nó ổn hay tệ. Như chúng ta đã thấy từ **Chương 2**, các cảm giác được chọn lọc tự nhiên thiết kế để đại diện cho các đánh giá và phán xét về mọi thứ. Chọn lọc tự nhiên “muốn” bạn kinh qua mọi thứ để xem là xấu hoặc tốt. Đức Phật tin rằng bạn càng bớt đánh giá mọi thứ – bao gồm cả những điều đang diễn ra trong tâm trí – bạn càng nhìn thấy chúng một cách rõ rệt và càng bớt trở nên ảo tưởng.

NẮM QUYỀN KIỂM SOÁT BẰNG CÁCH BUÔNG BỎ

Một bài học tôi thu được từ trải nghiệm loại bỏ những cảm giác khó chịu khác nhau cơn căng cứng ngay quai hàm do say cà phê, cơn đau răng, nỗi lo âu – là nghịch lý của sự kiểm soát. Cả ba cảm giác, trong sự dai dẳng khó chịu ban đầu, cho thấy chúng rõ ràng không nằm trong quyền kiểm soát của tôi – thực ra, chúng đang kiểm soát tôi! Và theo khái niệm “bản ngã” của Đức

Phật, sự thiếu kiểm soát của tôi đối với chúng đã chứng tỏ rằng chúng chẳng thuộc về bản ngã của tôi. Và khi làm theo logic đó – ngưng cho rằng những gì tôi không thể kiểm soát được là một phần thuộc về bản ngã của tôi – tôi được giải thoát khỏi chúng và trong một chừng mực nào đó, tôi còn lấy lại quyền kiểm soát của mình. Hoặc có lẽ nên nói thế này thì tốt hơn: tình trạng mất kiểm soát của tôi đối với chúng không còn là vấn đề đáng lo ngại nữa.

Hãy thử đếm xem có bao nhiêu từ tôi và của tôi xuất hiện trong đoạn văn trên. Đây có lẽ là bằng chứng cho khoảng cách giữa tôi với nhận thức của tôi về vô ngã. Trong suốt quá trình các trải nghiệm ấy đang diễn ra hoặc trong khi nghĩ về chúng sau này, tôi đều chưa bao giờ đến gần được mức từ bỏ toàn bộ ý niệm bản ngã. Thế nhưng việc đeo bám suy nghĩ nào đó về bản ngã không ngăn được tôi trải nghiệm sự tái định nghĩa khá quan trọng về bản ngã của tôi – một sự tái định nghĩa mà ai biết được có thể là bước đầu tiên để một ngày nào đó tôi tiến đến trải nghiệm vô ngã hoàn toàn!

Có lẽ bám vào khái niệm nào đó về bản ngã trong một thời gian ngắn thật sự là điều *hữu ích*. Có lẽ hành động đeo bám đó có thể giúp đưa bạn đến được trạng thái mà bạn chẳng còn tin vào sự tồn tại của bản ngã. Học giả Phật giáo người Anh Peter Harvey từng viết: “Người ta có thể xem ý niệm Ngã đóng vai trò tương tự như một tên lửa đẩy tàu vũ trụ vào không gian, thoát khỏi trọng lực. Ý niệm đó tạo nên động lực giúp lôi kéo tâm trí ra khỏi trường trọng lực của dính chấp đối với ngũ uẩn. Xong việc, nó sẽ 'tách ra và bị cháy rụi, như tự thân nó là một khái niệm vô căn cứ”.

Bất kể thế nào, học giả Harvey cũng tin rằng bài giảng của Đức Phật về vô ngã “chẳng phải là một thứ để nghĩ mà là một

việc cần phải thực hiện”. Và ai biết được, có lẽ đó cũng chính là quan điểm của Đức Phật về vấn đề này. Có lẽ Ngài chẳng thật sự cố sức trình bày một học thuyết mà chỉ muốn vẽ ra cho chúng ta một con đường. Và con đường ấy sẽ cho ta thấy có bao nhiêu thứ mà ta cho rằng thuộc về bản ngã của mình và ta không nhất thiết phải bám vào lối suy nghĩ đó. Theo quan điểm này, trong buổi thuyết pháp đầu tiên về vô ngã, Đức Phật không hề đưa ra một bài giảng siêu hình hay vấn đề về mối liên hệ giữa tâm trí và cơ thể hay bất cứ cái gì khác quá thuần triết lý. Ngài chỉ cố gắng giúp các tỳ kheo nghĩ về tâm trí của họ theo một cách mới, cách có thể dẫn họ đến sự giải thoát.

Điều này có thể lý giải đặc điểm của bài thuyết pháp khiến những ai xem bản ngã như CEO đều cảm thấy kỳ quặc, rằng tiêu chí để Đức Phật gán cho một phần nào đó trong ta là vô ngã chính là nó không bị kiểm soát, chứ chẳng phải là nó không nắm quyền kiểm soát. Có lẽ vô ngã đối với Đức Phật chỉ có nghĩa là điều đó “không đáng được xem là một phần thuộc bản ngã của ta” hoặc “không bị đồng nhất” với ta. Trong trường hợp này về cơ bản Ngài đang nói rằng: “Nhìn xem, có một phần trong ta không nằm dưới quyền kiểm soát của ta và do đó khiến ta đau khổ, cho nên hãy tử tế với bản thân và ngừng đồng nhất với nó!”. Cách lý giải này phù hợp với hướng dẫn mà Đức Phật đề ra vào cuối bài thuyết pháp, khi Ngài nói rằng thái độ phù hợp đối với từng uẩn chính là “Cái này không phải là của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải là bản ngã của ta”.

Quay trở lại điểm xuất phát một chút, lời khuyên của Ajahn Chah đầu chương về học thuyết vô ngã là: Đừng nghĩ về nó quá nhiều - cứ làm đi. Nhưng tôi hy vọng bạn thấy việc suy nghĩ về nó cũng hữu ích. Sau này chúng ta sẽ nghe thấy có ai đó dường như chưa từng nghĩ về nó nhưng đã thực hiện nó. Đó là người

cho rằng sau khi từ bỏ sự sở hữu ngày càng nhiều đối với những gì mà anh ta vẫn xem là bản ngã theo lối suy nghĩ truyền thống, cuối cùng anh ta sẽ buông bỏ được hết tất cả. Nhưng vào lúc này, lời khuyên của tôi cho các thiền sinh nhập môn là: *Đừng quá chú trọng ý niệm vô ngã*. Có lẽ con đường quán chiếu rồi sẽ dẫn bạn đến trải nghiệm vô ngã tuyệt đối và rồi, theo một cách hiểu thâm sâu và khó diễn tả, bạn sẽ tin rằng chẳng hề có “tôi” nào ở đó.

Trước lúc ấy, hãy để cho những bài học ít kịch tính hơn từ bài thuyết pháp vô ngã của Đức Phật dẫn dắt bạn. Cứ xem như bản thân bạn đang có được quyền hình thành một mối quan hệ khác với thọ uẩn, hành uẩn, thức uẩn và sắc uẩn, quyền tách lìa khỏi chúng, quyền từ bỏ chúng để định nghĩa lại các ranh giới của bản ngã trong bạn theo một cách thức mới có thể khiến bạn loại bỏ được chúng. Cứ xem như một mức độ giải thoát nào đó có thể xảy ra và chớ lo lắng khi điều này dường như ám chỉ rằng có một bản ngã sẽ được giải thoát. Có những thứ còn tệ hại hơn chuyện giải thoát bản ngã của mình.

Nhân đây, trước nguy cơ có thể làm giảm đi phần nào sự kịch tính của cả chủ đề này, dưới góc nhìn cá nhân của tôi, các lập luận xung quanh những gì Đức Phật thật sự tin về bản ngã đều vô nghĩa theo hướng nào đó. Không thể nào có chuyện tất cả những câu nói được cho là của Đức Phật trong văn tự Phật giáo đều do chính Ngài nói ra. Thực tế, một số học giả sẽ bảo bạn rằng chỉ có một chút hoặc chẳng có gì trong các văn bản kia để chúng ta có thể tự tin quy về Ngài. Giống như “Chúa Jesus trong lịch sử”, “Đức Phật trong lịch sử” rất khó thấu hiểu vì màn sương lịch sử. Tương tự các văn bản Tin mừng về Chúa Jesus là sản phẩm của quá trình bồi thêm bằng văn bản lẫn lời nói qua thời gian, các ghi chép xưa về lời Phật nói cũng hết như vậy.

Thậm chí dù có giả định rằng hầu hết các văn bản này đều dựa trên những điều Ngài đã thật sự nói ra, chúng cũng hoàn toàn có thể được hiểu chính, vô tình hay hữu ý, khi truyền qua nhiều thế hệ. Theo đó, chẳng có gì ngạc nhiên khi trong kinh điển Phật giáo tồn tại những điểm bất nhất hoặc mâu thuẫn rành rành.

Dù thế, giữa các tranh cãi về việc đâu là điều Ngài đã nói và đâu là ý Ngài muốn nói, vẫn có một số điểm quan trọng mà ai ai cũng đồng thuận là một phần của Phật giáo từ xa xưa. Một trong số chúng chính là quan niệm về bản ngã của chúng ta, trong điều kiện tốt nhất, vẫn có sự sai lệch rất lớn. Chúng ta gắn liền bản ngã với sự kiểm soát và sự bền vững theo thời gian, nhưng thực tế nếu nhìn cận cảnh thì chúng ta hóa ra ít bị kiểm soát hơn nhiều, lại hay thay đổi hơn nhiều, và có một danh tính ít cố định hơn nhiều so với mức ta hình dung.

Trong **Chương 6**, chúng ta sẽ bắt đầu xem tâm lý học hiện đại nói gì về tất cả những điều này. Tâm lý học có nghiêng về hướng chứng thực quan điểm của Phật giáo không? Tâm lý học có cho rằng khái niệm hiển nhiên về bản ngã của chúng ta – đóng vai trò như một phần cốt lõi chắc chắn và bền vững theo thời gian để giữ cho cả hệ thống nằm trong vòng kiểm soát – thật ra chỉ là một ảo tưởng? Liệu tâm lý học có tăng thêm độ tín nhiệm cho ý tưởng của Phật giáo về sự “từ bỏ” những phần lớn thuộc về bản ngã – và có lẽ, một ngày nào đó, là từ bỏ toàn bộ – có thể thật sự đưa bạn đến gần hơn với chân lý? Theo tôi, câu trả lời đều là có, có và có.

CEO mất tích khi thi hành nhiệm vụ

Rõ ràng bài thuyết pháp nổi tiếng của Đức Phật về vô ngã không thể ngay tức khắc làm cho mọi người đi theo lối suy nghĩ của Ngài. Sau khi thuyết giảng một thời gian, theo văn bản Phật giáo chép lại, Ngài gặp một người nọ tên là Aggivessana* – một kẻ huênh hoang đã tập hợp một đám đông đến để chứng kiến hấn đánh bại Đức Phật trong cuộc tranh luận về ngã. Aggivessana bắt đầu bằng cách thách thức nhận định của Ngài rằng không thể tìm thấy ngã ở bất cứ uẩn nào trong ngũ uẩn. Hấn tuyên bố: “Sắc là tự ngã của ta, thọ là tự ngã của ta, tưởng là tự ngã của ta, hành là tự ngã của ta, thức là tự ngã của ta”.

Các đoạn đối thoại giữa Aggivessana và Đức Phật bên trên được trích từ Kinh trung bộ (Majjhima Nikàya) – bản dịch tiếng Việt của Hòa thượng Thích Minh Châu. (BTV)

Đây là một đòn khiêu khích khá thẳng thừng, một cú tấn công trực tiếp vào thế giới quan của Đức Phật. Nhưng Ngài vẫn bình tâm. Ngài nói: “Vậy thì, hỡi Aggivessana, ta sẽ chất vấn ông về vấn đề này”.

Nếu đã đọc nhiều bài thuyết giảng của Đức Phật, bạn sẽ biết rằng lời tuyên bố của Aggivessana chẳng thể trụ nổi sau đoạn

hội thoại tiếp theo. Vấn đề là ở đây Đức Phật đã dùng phép tu từ nào để khiến đối thủ của mình thất bại mà không bị bẽ mặt. Hóa ra câu trả lời là phép ẩn dụ “đức vua”.

Ngài hỏi rằng: “Một vị Sát-đế-ly* đã làm lễ quán đảnh, như vua Pasendai nước Kosala, vua Ajatasattu Vedehiputta nước Magadha, vua này có quyền hành trong quốc gia của mình, muốn giết những ai đáng bị giết, muốn tước đoạt những ai đáng bị tước đoạt, muốn tẩn xuất những ai đáng bị tẩn xuất không?”.

Sát-đế-ly: từ dùng để chỉ tầng lớp quý tộc, vương tướng trong xã hội Ấn Độ cổ đại. (BTV)

“Có, Tôn giả Gotama”, Aggivessana đáp. “Vị ấy có quyền hành ấy và xứng đáng có quyền hành ấy”.

Khi đó, Đức Phật nói: “Như ông nói: “Sắc là tự ngã của ta, ông có quyền hành gì đối với sắc ấy và có nói được rằng: ‘Sắc của tôi phải như thế này, sắc của tôi không phải như thế này không?’. Aggivessana chẳng nói gì. Đức Phật lặp lại câu hỏi. Aggivessana tiếp tục im lặng.

Giờ Đức Phật lôi ra vũ khí hạng nặng. Ngài nhắc Aggivessana nhớ rằng “ai được Như Lai hỏi đến lần thứ ba một câu hỏi hợp lý mà không trả lời, đầu của người ấy sẽ bị bể ra làm bảy mảnh tại chỗ”. Lúc đó Aggivessana ngẩng đầu và nhìn thấy một vị thần cầm chùy sắt lớn trong tay (thần Dạ xoa Vajirapani – Kim Cang Thủ). Thần lên tiếng cảnh báo rằng nếu Aggivessana “được Như Lai hỏi đến lần thứ ba mà không trả lời một câu hỏi hợp lý, ta sẽ khiến đầu của người ấy sẽ bị bể ra làm bảy mảnh tại chỗ”.

Với sự thúc bách đó, Aggivessana trả lời câu hỏi của Đức Phật: “Thưa không, Tôn giả Gotama”, hần thừa nhận hần không có quyền hành toàn vẹn với thân xác của mình. Rồi Đức Phật lần

lượt nêu lại hết những uẩn còn lại – thọ, tưởng,... Aggivessana hiểu rằng đúng vậy, đối với tất cả những thứ này hẳn ta chẳng có thứ quyền hành mà một vị vua có trên lãnh địa của mình.

Thế là Đức Phật đã chứng minh được quan điểm của Ngài. Bạn – tức đối tượng “bạn” ném trái các cảm giác lẫn nhận thức và áp ủ các suy nghĩ – chẳng thật sự nắm quyền kiểm soát trọn vẹn những thứ này. Nếu bạn cho rằng đâu đó bên trong đầu mình có một kẻ cai trị quyền uy, một CEO, vậy câu hỏi được đặt ra là bạn sẽ tìm thấy kẻ ấy ở đâu.

Hai ngàn năm trăm năm sau, khoa học tâm lý đang sử dụng ngôn ngữ của Đức Phật. Chà, cũng không chính xác là ngôn ngữ của Ngài. Các nhà tâm lý không thường kết luận rằng bạn chẳng phải là vua chúa đối với những gì mình sở hữu, vì ngày nay cũng chẳng còn mấy bậc đế vương có quyền uy thật sự trên lãnh địa riêng của họ. Các nhà tâm lý học sử dụng một cách nói hiện đại hơn. Như cách Robert Kurzban, giáo sư tâm lý học của Đại học Pennsylvania, nói: “Bạn chẳng phải là chủ tịch, hay giám đốc điều hành hay thủ tướng”.

Đây là một vấn đề gần như có sự đồng tình tuyệt đối giữa các nhà tâm lý: cái tôi có ý thức chẳng phải là một kẻ nắm quyền quản lý toàn năng nào đó. Thực tế, theo tâm lý học hiện đại, cái tôi có ý thức còn kém quyền năng hơn những gì Aggivessana gán cho nó sau khi Đức Phật khai thông suy nghĩ của hẳn. Sau khi suy xét lại kỹ càng, Aggivessana mới nhận ra rằng những uẩn khác nhau chẳng hề bị kiểm soát hoàn toàn. Trên hết, nếu chúng bị kiểm soát, vậy như Đức Phật đã hỏi, vì sao chúng lại gây ra nhiều đau khổ đến vậy? Tâm lý học hiện đại còn đưa ra một ý kiến mạnh mẽ hơn. Đó là sau khi suy xét lại kỹ càng, bạn biết vì sao mình đưa ra kết luận giống với Aggivessana, rằng mình không nắm quyền kiểm soát hoàn toàn được. Nào, bạn

thật ra còn nắm quyền kiểm soát ít hơn so với kết luận mà bạn đưa ra sau khi suy xét lại kỹ càng đấy.

Trừ trường hợp “sau khi suy xét lại kỹ càng” mà bạn nói có nghĩa là “tiến hành kiểu suy ngẫm bạn sẽ thực hiện khi bạn tiến gần đến đoạn cuối khóa thiền tịnh khẩu một tuần”. Nếu khóa tu thiền hiệu quả như dự định, khi đó, tâm trí của bạn sẽ thanh tịnh hơn nhiều so với bình thường và bạn sẽ chiêm nghiệm những gì đang diễn ra trong tâm trí của bạn một cách khách quan hơn nhiều so với thường lệ. Và một số suy nghĩ thuộc tầng ý thức của bạn mà trước đây bạn thường cho rằng do chính mình tạo ra thì bây giờ dường như được tạo ra bởi một thứ khác, chứ không phải bạn. Hơn một lần, tôi đã nghe thầy dạy thiền nói rằng “Các suy nghĩ tự nhiên sinh ra”. Vào cuối một đợt tu thiền, lạ thay, điều đó có thể bắt đầu có lý.

Vậy nếu tâm trí có ý thức không nắm quyền kiểm soát, thì cái gì mới đang nắm quyền kiểm soát đây? Rồi chúng ta sẽ thấy, câu trả lời có thể là: chẳng có gì cụ thể. Càng nhìn gần hơn vào tâm trí, nó càng có vẻ bao gồm rất nhiều nhân vật khác nhau đang tìm cách nắm quyền kiểm soát, khi thì chúng hợp tác cùng nhau nhưng cũng có lúc chúng lại tranh giành quyền kiểm soát, với chiến thắng thuộc về kẻ nào mạnh nhất. Nói cách khác, tâm trí bạn là một khu rừng và bạn chẳng phải là chúa tể sơn lâm. Tuy nhiên, có một điều nghịch lý ở đây đồng thời là tin vui cho bạn, đó là việc nhận ra bản thân chẳng phải chúa tể chính là bước đầu tiên đưa bạn đến gần với quyền làm chủ thật sự.

Tất nhiên, thừa nhận rằng bản thân chẳng phải là một vị vua nắm quyền kiểm soát mọi thứ là một việc khó khăn, không phải chỉ bởi vì làm vua là một điều tuyệt vời. Mà lý do ở đây là, khi chúng ta cảm thấy như mình đang làm vua, chúng ta cảm thấy rằng cái tôi có ý thức đang nắm quyền kiểm soát hành vi của

mình, quyết định mình phải làm gì và vào thời điểm nào. Nhưng một số thử nghiệm trong vài thập kỷ qua lại đặt ra hoài nghi về cảm giác này.

KHI TÂM TRÍ BỊ CHIA CÁCH

Trong số các thử nghiệm kịch tính nhất có thử nghiệm “não bị chia cắt” nổi tiếng. Thử nghiệm này được tiến hành với những người có bán cầu não trái và bán cầu não bị tách rời qua phẫu thuật cắt đứt bó sợi thần kinh kết nối hai bán cầu não. (Mục đích của phẫu thuật là để kiểm soát mức độ lên cơn trong các ca động kinh nặng). Hóa ra kiểu phẫu thuật này có tác động rất nhỏ đến hành vi của con người; trong các trường hợp thông thường, những người có não bị chia cắt vẫn cư xử bình thường. Thế nhưng quay lại những năm 1960, hai nhà khoa học thần kinh Roger Sperry và Michael Gazzaniga đã đặt ra những thử nghiệm thú vị khiến bệnh nhân bị chia cắt não hành xử kỳ lạ.

Điểm mấu chốt ở đây là hạn chế thông tin trong phạm vi một bán cầu não duy nhất bằng cách chỉ đưa thông tin về một phía trường thị giác của bệnh nhân. Chẳng hạn, nếu một từ ngữ chỉ được hiển thị ở phía trường thị giác bên trái – khu vực do bán cầu não phải xử lý, nó sẽ không tiến vào bán cầu não trái được, bởi sự liên kết giữa hai bán cầu não đã bị cắt đứt sau cuộc phẫu thuật.

Bán cầu não trái là nơi điều khiển ngôn ngữ. Chắc chắn khi bán cầu não phải của các bệnh nhân được tiếp nhận từ hạt, họ sẽ nói rằng không thể ghi nhớ được dữ liệu này. Tuy nhiên nếu cùng lúc đó tay trái của họ - do bán cầu não phải điều khiển - được cho phép tự do hoạt động, họ sẽ chọn ra một loại hạt từ trong chiếc hộp có chứa nhiều đồ vật khác nhau.

Chỉ kết quả ấy thôi cũng đã có thể khiến bạn bắt đầu nghi ngờ các khái niệm truyền thống về “bản ngã” có ý thức. Giờ hãy xem xét thêm điều này: khi bán cầu não trái được yêu cầu giải thích hành vi do bán cầu não phải khởi xướng, nó cố gắng bịa ra một câu chuyện hợp lý. Nếu bạn gửi lệnh “Đi” vào bán cầu não phải của các bệnh nhân này, họ sẽ đứng dậy và bước đi. Nhưng nếu bạn hỏi họ đi đâu, câu trả lời lại đến từ bán cầu não trái – khu vực hoàn toàn không hay biết gì về hiệu lệnh này. Và bán cầu não trái sẽ nặn ra câu trả lời được cho là hợp lý, dựa trên quan điểm của nó. Một người đáp lại khá thuyết phục rằng anh ta đang đi lấy một lon soda. Và người nghĩ ra câu trả lời ứng biến này hay ít nhất bán cầu não trái của anh ta, nơi điều khiển chức năng ngôn ngữ, nghĩ ra – dường như tin vào câu chuyện kia.

Trong một thử nghiệm khác, nhóm nghiên cứu cho bán cầu não trái của người bệnh tiếp nhận hình ảnh chân gà, còn bán cầu não phải tiếp nhận cảnh tuyết rơi. Rồi một xấp ảnh được bày ra với cả hai bán cầu não và bệnh nhân được yêu cầu chọn một hình ảnh. Tay trái bệnh nhân chỉ vào ảnh cái xẻng, có lẽ do bán cầu não phải kiểm soát tay trái đã ghi nhận cảnh tuyết rơi và tuyết là thứ cần được dọn sạch bằng xẻng. Tay phải anh ta chỉ vào ảnh con gà. Gazzaniga thuật lại chuyện xảy ra tiếp theo: “Rồi chúng tôi hỏi vì sao anh ta chọn hai món đó. Trung tâm ngôn ngữ bán cầu não trái của anh ta trả lời: “Ồ, đơn giản thôi mà. Chân gà đi với con gà, giải thích một cách dễ dàng điều mà nó biết. Nó đã thấy ảnh chân gà. Sau đó, nhìn xuống tay trái mình đang chỉ vào chiếc xẻng, không chút chần chừ, anh ta nói: “Và ta cần một cái xẻng để dọn dẹp chuồng gà”. Một lần nữa, phần não kiểm soát ngôn ngữ đã nặn ra một cách lý giải chặt chẽ cho hành vi của mình, dù lý lẽ đó hoàn toàn sai và hình như đã tự thuyết phục chính nó về tính đúng đắn của lời giải thích ấy.

Thử nghiệm não bị chia cách đã rõ ràng chứng minh rằng cái tôi có ý thức có khả năng tự thuyết phục chính mình rằng nó đang chỉ huy trong khi thực tế lại không diễn ra như vậy. Tuy nhiên, kết luận này đến từ thử nghiệm được thực hiện với những người không sở hữu bộ não bình thường. Vậy số còn lại trong chúng ta, những người có hai bán cầu não không bị tách rời, thì sao? Liệu não của chúng ta có thật sự vận dụng khả năng tự lừa dối này hay không?

Có lý do chính đáng để tin rằng câu trả lời là có. Trong một thử nghiệm thường được viện dẫn, hai nhà tâm lý học Richard Nisbett và Timothy Wilson đề nghị những người đi mua sắm đánh giá bốn cặp quần tất và chọn ra cặp đẹp nhất. Hóa ra người ta có khuynh hướng sẽ chọn cặp ở ngoài cùng bên phải. Nhưng khi được hỏi vì sao chọn như thế, họ chẳng trả lời rằng: “Vì nó ở ngoài cùng bên phải”. Họ có khuynh hướng lý giải các chọn lựa của mình theo tiêu chí chất lượng, đôi khi đi hẳn vào chi tiết chất liệu vải, cảm giác khi cầm nắm, v.v. Không may cho các lý giải ấy, cả bốn cặp quần tất đều giống hệt nhau.

Các nhà tâm lý học đã nghĩ ra nhiều cách buộc người tham gia thử nghiệm phải thực hiện những điều mà họ không nhận thức được vì sao họ đang làm những việc đó. Một kỹ thuật phổ biến là truyền tải thông tin tác động vào tiềm thức – chẳng hạn, cho hiện thật nhanh một từ hay một hình ảnh trên màn hình trong tích tắc chưa đến một giây, đảm bảo thời gian không đủ lâu để ý thức có thể chen vào.

Trong một nghiên cứu được tiến hành ở Anh, người tham gia thử nghiệm được báo rằng họ sẽ được cho một số tiền tùy vào mức độ họ siết chặt nắm tay của mình trong một loạt các thử nghiệm và mức tiền thưởng thay đổi theo từng lần thử nghiệm khác nhau. Trong khi họ chờ tới phiên mình và nhìn vào màn

hình đang thông báo về độ siết chặt tay của họ ở lần thử nghiệm trước, hình ảnh một đồng xu sẽ chớp nhoáng hiện ra trên màn hình. Dù hình ảnh này chỉ được xuất hiện trong khoảnh khắc vừa đủ để tác động vào tầng tiềm thức của người tham gia, mức tiền thưởng đã tác động đến mức độ siết chặt nắm tay của họ.

Thử nghiệm này còn có một thao tác khác. Các đối tượng tham gia thử nghiệm được tiến hành chụp cắt lớp não. Các nhà khoa học đặc biệt chú ý đến vùng não liên kết với cảm xúc và động lực thúc đẩy hành vi của con người, đây là vùng được cho là có chức năng mã hóa thông tin về giải thưởng. Phần não này trở nên linh hoạt hơn mỗi khi số tiền thưởng cao hơn, và điều này luôn đúng bất kể thời gian giải thưởng xuất hiện trên màn hình chỉ đủ ngắn để tác động vào tầng tiềm thức hay đủ lâu để xâm nhập vào tầng ý thức. Từ đó, các nhà khoa học đã kết luận rằng: “Dù động lực có ý thức hay động lực từ tiềm thức, đều bị tác động bởi cùng một khu vực thuộc nền não trước”.

Thế nhưng “động lực có ý thức” thực ra có phải là thuật ngữ đúng? Có thể dùng từ như vậy để nói về động lực phát sinh từ ý muốn có ý thức. Và thử nghiệm này gợi ra một viễn cảnh khác: thực tế thì vùng não bộ có cơ chế biến phần thưởng thành động cơ là như nhau, bất kể bạn có ý thức về phần thưởng và sự biến chuyển này hay không. Do vậy, có thể ý thức thật sự chẳng thêm thắt bất cứ điều gì vào quá trình ấy. Nói cách khác, có lẽ từ nên dùng chẳng phải là “động lực có ý thức” mà là “ý thức về động lực”. Dù có hay không có ý thức, cơ chế tạo động lực vật lý như nhau này đều đang làm phần việc nặng nhọc.

Chắc chắn, bạn có thể cảm thấy như thể ý thức của mình về phần thưởng là thứ khiến bạn nắm chặt tay. Nhưng điều mà thử nghiệm này ám chỉ nằm ở chỗ có lẽ đây là một ảo giác. Đó chẳng phải là cách giải thích hợp lý duy nhất, mà là một cách đáng chú

ý nhất và nó là cách có lẽ phù hợp với quan điểm của Đức Phật: bạn nghĩ mình đang đạo diễn bộ phim, nhưng thực ra bạn chỉ đang xem nó. Hoặc nói cách khác bằng một phép ẩn dụ mà khả năng cao là bạn chẳng thể nào hiểu rõ, bộ phim này đang đạo diễn bạn – trừ phi bạn cố giải thoát bản thân khỏi nó.

Các câu hỏi về mức độ kiểm soát thật sự của tâm trí có ý thức đã được đặt ra từ nhiều góc độ thử nghiệm khác nhau. Trong một chuỗi thử nghiệm tạo tiếng vang đầu thập niên 1980 do Benjamin Libet – nhà khoa học Mỹ tiên phong trong lĩnh vực ý thức con người – thực hiện, các nhà nghiên cứu quan sát não của các đối tượng nghiên cứu khi các đối tượng này “lựa chọn” tiến hành một hành động nhất định. Nhóm nghiên cứu kết luận rằng bộ não đã bắt đầu khởi xướng hành động này trước cả khi người đó bắt đầu ý thức về việc “quyết định” tiến hành nó.

Các nghiên cứu về chủ đề này vẫn đang được tổng hợp lại. Không phải tất cả các kết luận đều nhất quán trong một thời gian dài, bởi vì các thử nghiệm luôn được tiến hành lặp đi lặp lại. Và trong một số trường hợp, kể cả các nghiên cứu của Libet, vẫn còn có những nghi vấn chưa được giải quyết ổn thỏa về các kết luận đã đưa ra. Tuy nhiên, ở mức tối thiểu, dường như vẫn công bằng khi nói rằng vai trò của cái tôi có ý thức trong việc thúc đẩy hành vi của chúng ta gần như không lớn như chúng ta hằng nghĩ. Và nguyên nhân vai trò này bị phóng đại chính là vì tâm trí có ý thức tạo cảm giác quá mạnh mẽ; nói cách khác, tâm trí có ý thức có bản chất tự lừa dối.

LỢI ÍCH VỀ MẶT TIẾN HÓA CỦA THÓI TƯ LỪA DỐI

Vậy nếu bạn là một nhà nghiên cứu về Phật học, bạn có thể cảm thấy được minh oan. Nhưng bạn cũng có thể thấy bối rối.

Vì sao lựa chọn tự nhiên lại thiết kế một bộ não khiến con người bị lừa dối về bản thân? Câu trả lời là nếu chúng ta tin điều gì đó về bản thân, điều đó sẽ giúp ta thuyết phục người khác tin vào nó. Và tất nhiên nó có lợi cho chúng ta – hay chính xác hơn, có lợi cho các gene của tổ tiên chúng ta thời săn bắt hái lượm – nhằm thuyết phục cả thế gian rằng chúng ta là những diễn viên nhất quán, kiên định đang kiểm soát mọi điều.

Bạn vẫn nhớ anh chàng có bán cầu não phải nhận được lệnh bước đi, còn bán cầu não trái, khi được hỏi anh ta đang đi đâu, đã trả lời rằng anh ta đi lấy một lon soda? Câu trả lời của anh ta không thật sự chính xác, nhưng nó quả thật truyền đi một dạng tự tin của anh chàng. Anh ta có vẻ là một người tự kiểm soát được bản thân, chẳng đi loanh quanh làm thứ này thứ nọ vô ích. Thử so sánh anh chàng này với một người thuật lại sự việc thật thà hơn: “Tôi thật sự không biết vì sao tôi đứng lên hay đang đi đến đâu. Đôi lúc tôi chỉ làm mọi thứ vì những lý do chẳng hề có ý nghĩa với mình”. Nếu hai anh chàng này là hàng xóm của chúng ta trong một ngôi làng săn bắt hái lượm, vậy bạn sẽ đi săn với ai? Bạn muốn kết bạn với ai? Trong quá trình tiến hóa của con người, câu trả lời cho các câu hỏi như thế mới thật sự quan trọng: nếu bạn được cho là chẳng xứng đáng để hợp tác hay bầu bạn, gene của bạn đang lâm nguy.

Nói ngắn gọn, từ quan điểm của chọn lọc tự nhiên, tốt hơn hết là bạn cần kể được một câu chuyện mạch lạc về bản thân, để khắc họa bản thân như một diễn viên có lý trí, hiểu được chính mình. Vì thế, bất cứ khi nào các động lực thật sự thúc đẩy hành động của bạn không đến được phần não phụ trách liên lạc với thế giới bên ngoài, chuyện phần não ấy nhào nặn ra những câu chuyện về động lực của bạn cũng là hợp lý.

Đương nhiên, sự rõ ràng đối với động lực của mình, dẫu là một phẩm chất đáng khao khát ở một người bạn hay một cộng sự, tự thân nó chẳng thể nào là một nhân tố quyết định. Nếu ai đó có các mục tiêu rõ ràng và nhất quán nhưng luôn không thể đạt được chúng, hoặc không đóng góp được nhiều vào nỗ lực của tập thể, hoặc không giữ nổi lời hứa, người đó sẽ không thể có nhiều bạn bè hay cộng sự. Cho nên bạn sẽ mong chúng ta kể (và tin vào) không chỉ những câu chuyện rõ ràng, mà cả những câu chuyện tâng bốc về bản thân chúng ta.

Nhìn chung chúng ta đều làm thế. Năm 1989, nhà tâm lý học Mỹ Anthony Greenwald đặt ra từ *benefectance* để miêu tả cách con người tự nhiên thể hiện bản thân họ trước thế giới – như là người có ích (beneficial) và hiệu quả (effective). Rất nhiều thử nghiệm từ đó đến nay đã cho thấy con người không chỉ bày ra kiểu quảng cáo này về bản thân mà họ còn thật sự tin vào đó.

Và họ có thể đúng! Có nhiều người có ích và hiệu quả trên thế giới này. Nhưng điều không đúng là: hầu hết con người thực tế chỉ đạt mức trên trung bình ở các khoản này. Nhưng hết nghiên cứu này đến nghiên cứu khác đã chứng minh đa số mọi người thật sự tin rằng họ đạt mức trên trung bình ở nhiều khía cạnh khác nhau, từ thể lực đến kỹ năng xã hội. Và lối tự khen này có thể bác bỏ mọi bằng chứng một cách mạnh mẽ. Một nghiên cứu trên 50 người cho thấy trung bình họ tự đánh giá khả năng lái xe của mình ở trình độ “chuyên gia”. Sẽ chẳng có gì đáng kể trừ sự thật là tất cả 50 người ấy cách đó không lâu đều vướng vào tai nạn giao thông và hai phần ba số đó đã bị cảnh sát khép vào tội gây ra tai nạn giao thông.

Nếu có thứ gì khiến con người ấn tượng hơn so với năng lực của bản thân mình, đó chính là đạo đức. Một trong số nhiều kết luận được đưa ra đã nhấn mạnh quan điểm này, rằng một người

bình thường tin là bản thân mình đã làm được nhiều điều tốt đẹp hơn và ít điều xấu xa hơn so với một người bình thường. Gần 500 năm sau khi triết gia kiêm nhà văn Pháp Michel de Montaigne qua đời (năm 1592), khoa học đã công nhận giá trị logic đằng sau tuyên bố có lẽ quá đỗi khiêm nhường của ông: “Tôi tự cho mình là một kẻ bình thường, ngoại trừ sự thật rằng tôi là một kẻ bình thường”.

Và chúng ta không chỉ tự nhận bản thân ở mức trên trung bình so với một lượng dân số nói chung. Khi được đặt vào một nhóm rất nhỏ, chúng ta có xu hướng thuyết phục bản thân rằng chúng ta có giá trị hơn các thành viên có năng lực trung bình trong nhóm. Trong một nghiên cứu, các học giả từng viết chung các bài báo khoa học được hỏi về tỉ lệ đóng góp công sức riêng của mình vào thành quả của nhóm. Với nhóm có trung bình bốn thành viên, tổng số lời khen họ nhận về mình là 140 phần trăm. Các bạn chú ý, ở đây là lời khen. Còn nếu nỗ lực chung của cả nhóm thất bại, phần đóng góp vào kết quả mà chúng ta tự nhận cũng giảm theo.

Con người thường nhận thức được những dạng tự dối mình như thế này - ít nhất là ở người khác. Trong một nghiên cứu ở Mỹ, nhóm thử nghiệm đã mô tả tám kiểu thiên kiến khác nhau phổ biến ở mọi người, chẳng hạn “họ có xu hướng nhận lời khen cho thành công nhưng lại phủ nhận trách nhiệm với thất bại; họ coi thành công ở bản thân là kết quả của các phẩm chất cá nhân, như động lực hay khả năng của mình, còn thất bại là kết quả của các nhân tố bên ngoài, như các yêu cầu công việc bất hợp lý hay hướng dẫn chưa thỏa đáng”. Trong trường hợp của tất cả tám thiên kiến, một người bình thường cho rằng một người Mỹ bình thường nói chung dễ bị tổn thương hơn người ấy. Giáo sư tâm lý học Robert Kurzban tóm tắt kết quả thu thập được như sau:

“Chúng ta cho rằng mình hơn mức trung bình ở chỗ không có thiên kiến rằng suy nghĩ chúng ta hơn mức trung bình”.

Các thiên kiến vị kỷ của chúng ta được “tiếp tay” thông qua cách thức vận hành của trí nhớ. Dù những sự kiện đau lòng nhất định đã gây tác động mạnh lên ký ức – có lẽ vì thế chúng ta mới có thể tránh lặp lại những lỗi lầm đã dẫn đến chúng – nhưng chúng ta thường có xu hướng ghi nhớ những sự kiện có tác động tích cực và mang lại cảm giác dễ chịu cho chúng ta hơn. Chúng ta còn ghi nhớ các trải nghiệm tích cực một cách chi tiết hơn nhiều so với các trải nghiệm tiêu cực, như thể những sự kiện tích cực được đặc biệt chuẩn bị để chia sẻ thật cụ thể với mọi người. Tuy nhiên, điều này lại không hề xảy ra với các sự kiện có liên quan đến người khác.

Chưa hết, khi ta thuật lại chi tiết một trải nghiệm với ai đó, hành vi thuật lại này thay đổi ký ức về nó. Do đó nếu ta nhào nặn lại câu chuyện mỗi lần một chút – tức lược bỏ đi các sự kiện bất lợi, cường điệu những việc có lợi – theo thời gian, chúng ta có thể thay đổi niềm tin thực thụ của mình về những gì từng xảy ra. Điều này có thể khiến cho việc thuyết phục người khác tin vào câu chuyện của ta dễ dàng hơn.

Tất nhiên, không phải lúc nào chúng ta cũng nuôi dưỡng những ý nghĩ tiêu cực về bản thân mình. Còn có một thứ khác gọi là sự tự - và có những cách lý giải, mang tính phỏng đoán nhưng vẫn thỏa đáng dựa trên học thuyết Darwin, về chuyện vì sao trong một vài trường hợp nào đó sự tự ti lại cần thiết cho con người. Ngoài ra, sự khác biệt ở từng người sẽ dẫn đến các cách thức khác nhau trong việc thuật lại và mức độ tin tưởng của họ đối với câu chuyện của mình. Trong một nghiên cứu, những người với mức độ hướng ngoại cao và những người dễ có tâm lý bất ổn đều được yêu cầu ghi chép lại những trải nghiệm

cảm xúc hằng ngày của họ. Về sau, nhóm hướng ngoại nhớ lại nhiều trải nghiệm tích cực hơn những gì họ trải qua trên thực tế, trong khi nhóm tâm lý bất ổn nhớ nhiều trải nghiệm tiêu cực hơn những gì họ thực sự nếm trải. Đây là chứng cứ cho thấy hiện tượng tự tăng bốc bản thân, dẫu là một kiểu mẫu chung của loài người, chẳng phải là một quy luật bất di bất dịch. Nhưng hãy lưu ý rằng cả hai nhóm kia đều sai; các tính cách đặc trưng của họ đã khiến họ nảy sinh các loại ảo tưởng khác nhau, nhưng nhìn chung trong cả hai trường hợp, họ đều nảy sinh các ảo tưởng không đúng sự thật về bản thân mình.

Những kiểu câu chuyện mà chúng ta kể về bản thân cũng có thể khác biệt tùy vào các nền văn hóa. Ở một số khía cạnh, người châu Á nhìn chung ít thối phồng về bản thân hơn người phương Tây; nhưng ở các khía cạnh khác, nhất là khi có liên quan đến các phẩm chất của “người theo chủ nghĩa tập thể” như lòng trung thành với tổ chức, thì người châu Á lại có khuynh hướng thối phồng bản thân hơn người phương Tây. Tuy vậy, loại tâm lý và hành vi tự thối phồng bản thân này diễn ra ở khắp mọi nơi trên thế giới. Và điều này đặc biệt thể hiện rõ khi có liên quan đến các đức tính thuộc về đạo đức như sự công bằng. Thông thường, con người thường nghĩ rằng họ là những người tốt đẹp về mặt đạo đức vượt trên mức trung bình so với người khác. Đây là một khía cạnh đặc biệt quan trọng của thói tự khen ngợi bản thân, vì nó dẫn đến thói tự cho mình là đúng – một đặc điểm tính cách đã khơi nguồn và duy trì mọi sự mâu thuẫn, từ những đọt cãi vớ vẩn nhỏ nhặt cho đến các cuộc chiến tranh ở loài người.

Vì vậy, như những gì đã nói, chúng ta vướng phải ít nhất hai loại ảo tưởng. Một loại ảo tưởng liên quan tới bản chất của bản ngã có ý thức, thứ mà chúng ta cho rằng đang kiểm soát mọi thứ

nhiều hơn thực tế đang diễn ra. Loại ảo tưởng thứ hai là ảo tưởng về kiểu người chúng ta tự phân loại cho mình, người có năng lực và ngay thẳng. Bạn có thể gọi hai sự nhận thức sai lầm này là ảo tưởng về bản ngã và ảo tưởng về bản thân chúng ta. Cả hai cùng song song tồn tại. Ảo tưởng thứ nhất giúp ta thuyết phục mọi người rằng chúng ta là những diễn viên nhất quán, kiên định: chúng ta không tự dừng làm mọi thứ và các lý do để chúng ta tiến hành làm việc gì cũng hợp lý; nếu hành vi của chúng ta đáng khen hay đáng trách, có một con người bên trong chúng ta xứng đáng với lời khen hay lời khiển trách đó. Ảo tưởng thứ hai giúp thuyết phục thế giới rằng thứ chúng ta xứng đáng nhận được là lời khen, chứ chẳng phải oán trách; chúng ta có đạo đức hơn người bình thường và năng suất hơn đồng đội có năng lực trung bình trong nhóm. Chúng ta tin rằng mình là người có ích và làm việc hiệu quả.

Nói cách khác, nếu chúng ta phải tạo nên một bộ phận chịu trách nhiệm về quan hệ công chúng trong bộ não của mình, nó sẽ là một thứ gì đó giống như bản ngã có ý thức. Nhà nhân chủng học người Canada Jerome Barkow từng viết: “Chúng ta có thể lập luận rằng chức năng tiến hóa đầu tiên của bản ngã là trở thành cơ quan kiểm soát việc tạo ra ấn tượng với người khác (thay vì gọi là “người đưa ra quyết định”, theo cách dùng từ của tâm lý học dân gian – folk Psychology)”. Thứ duy nhất tôi muốn bổ sung là tự thân tâm lý học dân gian có thể là một phần của chức năng tiến hóa; cách chúng ta thể hiện mình là người làm việc hiệu quả, ngay thẳng có liên quan đến niềm tin đối với sức mạnh của bản ngã trong chúng ta.

MÔ HÌNH TÂM TRÍ MÔ-ĐUN

Nếu bản ngã có ý thức chẳng phải là một CEO có thể điều khiển mọi hành vi mà nó nghĩ rằng mình đang điều khiển, vậy hành vi của chúng ta được điều khiển như thế nào? Các quyết định của chúng ta được hình thành ra sao?

Một câu trả lời ngày càng phổ biến trong ngành tâm lý học, đặc biệt là tâm lý học tiến hóa, chính là tâm trí có tính “mô-đun” (module). Theo cách hiểu này, tâm trí của bạn bao gồm nhiều mô-đun chuyên biệt – các mô-đun dùng để đánh giá các tình huống và phản ứng lại với chúng – và chính sự tác động lẫn nhau giữa các mô-đun này định hình nên hành vi của bạn. Và phần lớn các tương tác này diễn ra mà bạn không ý thức được.

Mô hình mô-đun của tâm trí, dẫu còn non trẻ và chưa được bổ sung đầy đủ, vẫn có nhiều triển vọng. Trước hết, nó hợp lý về mặt tiến hóa: tâm trí được hình thành từng chút một, từng mảng một và khi giống loài của chúng ta đối mặt với các thử thách mới, những mảng mới sẽ được bổ sung vào. Như chúng ta sẽ thấy, mô hình này cũng giúp giải thích một số mâu thuẫn nội tâm lớn trong đời sống, chẳng hạn liệu ta có nên lừa dối bạn đời, có nên dùng chất gây nghiện, hay có nên ăn thêm một cái bánh donut phủ đường nữa không. Có lẽ, điều quan trọng nhất đối với các mục đích của chúng ta là mô hình tâm trí mô-đun giúp làm sáng tỏ những gì bạn nghe được từ những vị thầy dạy thiền Phật giáo, chẳng hạn “các suy nghĩ tự chúng sinh ra” và biết trân trọng sự thật này có thể giải phóng chúng ta.

Nhưng mô hình mô-đun của tâm trí có một vấn đề lớn, đó là tên gọi. Từ *mô-đun* khiến nó dễ bị hiểu sai, do đó trước khi chúng ta tìm hiểu cách vận hành của tâm trí mô-đun, hãy để tôi thử tìm cách tránh sự hiểu lầm này bằng việc liệt kê ra 3 hướng bạn không nên hình dung về các mô-đun:

1. Các mô-đun không giống như từng ngăn khép kín tách biệt. Bạn chẳng thể chỉ vào một phần của bộ não và nói rằng: “Đây là mô-đun giúp tôi suy ra người ta đang nghĩ gì dựa trên những gì họ nói và ngôn ngữ hình thể lẫn biểu cảm gương mặt của họ”. Các nhà tâm lý thật sự cho rằng có một mô-đun như thế: mô-đun “thuyết tâm trí”. (Bệnh tự kỷ có liên quan đến sự khiếm khuyết trong mô-đun này). Nhưng khi các nhà khoa học thử phác họa mô-đun này bằng các lần chụp cắt lớp não, họ phát hiện rằng nó trải dài rất rộng, liên quan đến nhiều khu vực khác nhau của bộ não và thỉnh thoảng nhờ đến thêm một vùng não này, hay đôi lúc cầu viện thêm một vùng não khác.

2. Các mô-đun khác nhau không giống như các lưỡi dao trong một con dao đa năng hay các ứng dụng trên smartphone. Tôi nói ra điều này với một chút phân vân, vì các thành phần của mô hình mô-đun đôi khi cũng sử dụng chính các ẩn dụ này. Nhưng sự thật là có nhiều mối tương tác và chồng chéo giữa các mô-đun khác nhau trong tâm trí hơn là bạn thấy ở một con dao đa năng Swiss Army hay thậm chí là chiếc smartphone.

Chẳng hạn, một số nhà tâm lý đã tranh luận rằng có một mô-đun “phát hiện kẻ lừa dối” giúp bạn nhận ra ai là người mình nên tin cậy. Mô-đun này có lẽ sẽ sử dụng dữ kiện từ mô-đun “thuyết tâm trí” nhưng chắc hẳn là không dùng hết toàn bộ và nó cũng cần đến nhiều phần khác của bộ não bên ngoài nó. Nó có thể giao tiếp với loại mô-đun có chức năng dán nhãn sự vật sự việc, tức là chuyên đưa ra đánh giá tích cực hay tiêu cực về người khác, tùy thuộc vào việc họ có vượt qua được bài kiểm tra nói dối hay không.

Với những việc phức tạp hơn, có nhiều kiểu dối trá cần được phát hiện. Có những kẻ dối trá trong buôn bán (chẳng hạn một tay buôn xe cũ đầy ám muội) và có những kẻ dối trá về tình dục

(chẳng hạn một người không chung thủy). Có hợp lý chẳng nếu hai kiểu dò tìm sự đối trá khác nhau ấy lại do một mô-đun duy nhất điều khiển? Có khả năng xảy ra sự chồng chéo nào đó giữa chúng; trong cả hai trường hợp, chúng ta có thể đánh giá liệu rằng người kia có nhìn thẳng vào mắt ta khi đang nói về điều chúng ta nghi ngờ là không có thật. Nhưng sự chồng chéo này chẳng hoàn chỉnh, bởi trước hết, các hệ thống động cơ thúc đẩy cơ chế phát hiện kẻ lừa dối ở hai trường hợp là khác nhau; sự ghen tuông chẳng phải là cái khiến tôi phải chú ý thật gần nét mặt của kẻ buôn xe cũ và nếu tôi kết luận rằng anh ta không đáng tin cậy, tôi cũng chẳng sa vào một cơn tức giận vì ghen tuông (dù nếu tôi kết luận điều này sau khi xe hấn bán cho tôi bị hỏng, có thể tôi sẽ sa vào một cơn giận chẳng phải do ghen tuông gây ra). Nhìn chung, sự phân công lao động và phác họa giữa các mô-đun trong tâm trí của chúng ta kém rành mạch hơn nhiều so với ý nghĩa của từ các mô-đun (*modules*), trong khi phạm vi tương tác giữa chúng lớn hơn nhiều so với nghĩa của từ này. Do đó, nếu bạn thích dùng từ như các mạng lưới (*networks*) hay các hệ thống (*systems*), bạn cứ dùng vô tư nhé.

3. Các mô-đun chẳng hề giống các phòng ban trên sơ đồ tổ chức của một công ty. Có lẽ điều này hết sức là hiển nhiên, chiếu theo những gì tôi đã ghi nhận về chuyện các mô-đun có thể tương tác và chồng chéo như thế nào, và chiếu theo toàn bộ ngữ cảnh cho cuộc thảo luận này là tâm trí của chúng ta không chịu kiểm soát bởi một bản ngã đóng vai trò như một CEO. Tuy nhiên, sự khác biệt hoàn toàn trong cách tâm trí chúng ta vận hành nếu so với mô hình hoạt động lý tưởng của một tập đoàn rất đáng để chúng ta đào sâu tìm hiểu. Có hai loại đặc tính mà các mô-đun thường thiếu đi là tính tuân phục và hài hòa. Phải, các mô-đun thi thoảng có thể hợp tác, nhưng đôi khi chúng lại

đấu đá nhau và chúng có thể cạnh tranh dữ dội. Có một loạt các câu nói đùa liên quan đến sơ đồ tổ chức của các tập đoàn lớn và trong đó tập đoàn Microsoft, vốn nổi tiếng vì sự đấu đá lẫn nhau, đã được mô tả không khác gì một đội quân xử bắn lẫn nhau đứng theo hình vòng tròn. Tâm trí của chúng ta chẳng bị sự xung đột nội tâm xâu xé đến mức ấy, nhưng đôi lúc chúng cũng gần giống với sơ đồ tổ chức kia của Microsoft. Nhà khoa học Gazzaniga, người tiên phong thử nghiệm về tình trạng não bị chia cách, từng viết rằng: “Mặc dù từng mô-đun vận hành theo quy trình thứ bậc, nhưng giữa các mô-đun dường như không hề có thứ bậc nào. Tất cả các mô-đun này đều không phải báo cáo cho một trưởng ban nào cả – đó là một hệ thống vô tổ chức và mang tính tự quản”.

Câu nói vừa rồi có thể khiến chúng ta cảm thấy có chút tiêu cực. Tuy nhiên, “tính vô tổ chức” và “hệ thống tự quản” mang nhiều hàm nghĩa khác nhau. Và cả hai tính chất này chẳng nhất thiết phải diễn ra đồng thời trong tâm trí. Thỉnh thoảng, tâm trí tạo cảm giác như nó vô tổ chức, nhưng đôi lúc nó lại tạo cảm giác có tổ chức hơn, như thể sự vô tổ chức kia đã được giải quyết. Hơn nữa, cảm giác có tổ chức đôi khi cũng sai lệch, vì sự vô tổ chức có thể diễn ra trong tiềm thức và có thể được giải quyết ngay tại đây. “Bất cứ suy nghĩ nào bạn đã tình cờ ý thức được vào một thời điểm cụ thể chính là suy nghĩ đang được nảy sinh, và suy nghĩ ấy trở nên lấn át các suy nghĩ khác”, Gazzaniga viết. “Có một thế giới tranh giành cấu xé lẫn nhau trong não bộ của bạn, ở đó nhiều hệ thống khác nhau cạnh tranh để hiện lên bề mặt nhận thức, hòng giành được giải thưởng của sự công nhận có ý thức”.

Khi Gazzaniga bàn tới “thế giới tranh giành” bên trong đầu bạn, ông không chỉ nói về kiểu đấu tranh nội tâm hiển nhiên

giữa một “bạn” muốn ăn bánh donut (hay thậm chí là phải ăn cắp chiếc donut ấy!) và một “bạn” khuyên răn nên tiết chế. Thực tế, với kiểu đấu tranh ấy, mâu thuẫn tự nó thường là một phần của ý thức. Chúng ta sẽ đi đến phần tranh đấu giữa các mô-đun trong **Chương 7**, khi tôi giải thích vấn đề hay được biết dưới cái tên “tự kiểm soát”. Gazzaniga đang nói nhiều hơn về các cuộc đấu tranh đã được hóa giải ở tầng vô thức hoặc vừa đủ ý thức. Những thứ tôi quan tâm, những câu chuyện mà tôi kể về những thứ tôi chú ý – tất cả là kết quả của các lựa chọn được đưa ra và “tôi” cái “tôi” có ý thức, thứ mà tôi cho là bản ngã của mình – rốt cuộc lại chẳng đưa ra lựa chọn nào.

Như thế là gần như đủ để khiến bạn tự hỏi liệu cái mà bạn nghĩ là bản ngã của mình có xứng đáng với danh hiệu ấy hay không! Kurzban đã viết: “Sau cùng, nếu đúng là não của chúng ta bao gồm nhiều, thật nhiều mô-đun nhỏ có nhiều chức năng khác nhau như thế và nếu như chỉ một phần nhỏ trong số chúng có ý thức, vậy có lẽ chẳng có một lý do cụ thể nào để xem một số trong chúng là “bạn” hay “bạn thật sự” hay “bản ngã” của bạn hay có thể là bất cứ cái gì khác đặc biệt”. Khi Kurzban viết điều đó trong cuốn sách mang tên *Why Everyone (Else) is a Hypocrite: Evolution and the Modular Mind* (tạm dịch: Vì sao người khác đều là kẻ đạo đức giả: Tiến hóa và tâm trí mô-đun), ông thực sự chẳng hiểu rõ ý niệm vô ngã của Phật giáo. Nhưng hai thiên niên kỷ sau khi ý niệm ấy xuất hiện, khoa học đã hướng ông tới ý niệm đó.

Tôi không đồng ý với ý kiến của Kurzban rằng tâm trí có ý thức chẳng hề “đặc biệt”. Tâm trí có ý thức thật đặc biệt, tôi dám nói thế bởi vì nó, à thì, có ý thức. Chẳng hạn như nó có thể cảm nhận được khoái lạc và đau đớn, niềm vui và nỗi buồn. Khả năng tạo ra cảm giác và những trải nghiệm chủ quan nói chung

là yếu tố mang đến ý nghĩa cho cuộc sống và mang giá trị cho các câu hỏi về đạo đức. Nếu bạn hình dung một hành tinh đầy những con robot giống như con người không thể có trải nghiệm chủ quan của riêng chúng, thì liệu có gì hiển nhiên sai trái nếu hủy diệt chúng đi, hay có gì hiển nhiên tốt đẹp khi tạo thêm chúng?

Tuy nhiên, tâm trí có ý thức – “bản ngã” có ý thức chẳng có gì đặc biệt theo cách mà chúng ta thường nhận định rằng nó đặc biệt. Nó chẳng nắm quyền chỉ huy nhiều như chúng ta vẫn nghĩ. Nó chẳng giống vị tổng thống mà giống với vai trò phát ngôn viên của Hạ viện Hoa Kỳ hơn, người tiếp quản phiếu bầu và thông báo kết quả nhưng chẳng hề kiểm soát số phiếu. Dĩ nhiên, phát ngôn viên của Hạ viện có thể làm động tác thúc khuỷu tay nào đó nơi hậu trường và nhờ thế tạo chút ảnh hưởng lên các phiếu bầu. Còn chúng ta chẳng thể loại trừ khả năng tâm trí có ý thức cũng có cơ hội thực hiện động tác “thúc khuỷu tay” ở đâu đó.

Quả thực, bạn có thể thấy hữu ích khi xem việc hành thiện như quá trình tận dụng một tâm trí có ý thức có cơ hội thực hiện một cú thúc khuỷu tay nhỏ và biến tâm trí ấy trở thành thứ gì đó có thể thực hiện rất nhiều lần thúc khuỷu tay - thậm chí trở thành một thứ gì đó có vai trò gần với tổng thống hơn là một phát ngôn viên Hạ viện. Và đến khi ấy, bạn có thể gạt hái ích lợi khi hiểu được làm thế nào bộ não quyết định mô-đun nào chịu trách nhiệm vào bất kỳ thời điểm nào đã định sẵn. Đó là vấn đề chúng ta sẽ tập trung tìm hiểu ở **Chương 7**.

Các mô-đun tâm trí phụ trách vận hành cuộc sống

Từ khi còn là sinh viên nhất, tôi đã biết rằng mình thói quen lựa chọn lợi ích liên thời gian. Đây chẳng phải là kết quả chẩn đoán. “Lựa chọn lợi ích liên thời gian” chẳng phải là một chứng bệnh, mà là thứ ai cũng có. Nói một cách nôm na, đó là một thuật ngữ mô tả khả năng trì hoãn sự thỏa mãn tức thời của bạn – tức là bạn sẵn lòng bỏ qua một điều gì đó yêu thích để có được thứ tốt hơn về sau. Chẳng hạn, tôi sẵn lòng không nhận 100 đô la tiền lương hôm nay nếu được bảo đảm tôi sẽ nhận 125 đô la đúng một năm sau. Nhưng người bạn của tôi, người có xu hướng lựa chọn lợi ích liên thời gian theo kiểu khác, có thể đòi đến 150 đô la vào năm sau mới chịu từ bỏ 100 đô la ngay lúc này.

Điều này còn được gọi là “chiết khấu theo thời gian” (time discounting). Người ta có xu hướng “khấu trừ” tương lai (discount the future) dựa theo cảm giác rằng việc nhận được 100 đô la một năm sau không có lợi bằng nhận được 100 đô la hôm nay. Trong ví dụ nêu trên, người bạn kia khấu trừ tương lai còn mạnh hơn cả tôi.

Dù sao đi nữa, theo các mô hình được trình bày trong lớp học kinh tế của tôi, dù cho xu hướng lựa chọn lợi ích liên thời gian của tôi được tính toán như thế nào – dù cho chiết khấu theo thời

gian của tôi có mạnh đến đâu – nó cũng vẫn hết như vậy vào ngày mai và tuần sau và tháng sau và năm sau. Tỷ lệ chiết khấu của tôi vẫn được cho là một đặc điểm cố định và thường trực trong tâm lý của tôi.

Tôi nghĩ Đức Phật sẽ hoài nghi nhận định này. Ngài có xu hướng không nhìn nhận sự vật theo cách lâu dài – chắc chắn không bao hàm những thứ thuộc về tâm lý của con người. Tôi cho rằng nếu Ngài là bạn đại học của tôi, hẳn Ngài đã đứng dậy trong bài giảng kinh tế và nói rằng: “Các vị nghĩ gì về điều này? Các hành* là thường hay vô thường?”.

Hành: Những thứ được hình thành trong tâm thức, bao gồm các lời nói và ý nghĩ, những hành động cố ý, cả tốt và xấu. (BTV)

Thật ra, có thể Ngài sẽ không thẳng thừng phá vỡ niềm tin của mọi người như thế. Nhưng theo kinh văn Phật giáo, Ngài đã nói chính xác điều đó trong một bối cảnh khác. Lần ấy diễn ra ở một trong những bài giảng thuyết về vô ngã của Ngài. Thực tế, đó chính là buổi thuyết pháp về vô ngã đầu tiên và quan trọng nhất mà chúng ta đã đề cập ở **Chương 5**. Trong **Chương 5** và **6**, tôi tập trung chủ yếu vào lập luận vô ngã cơ bản của Đức Phật: ý niệm ngũ uẩn không thuộc quyền kiểm soát của bạn; ngũ uẩn, như Ngài sau đó diễn tả, không có mối liên quan với chúng ta theo kiểu lãnh địa của nhà vua thuộc quyền kiểm soát nhà vua ấy.

Phần quan trọng khác trong tranh biện vô ngã của Đức Phật, phần mà tôi mới chỉ đề cập đến một chút, là về sự thay đổi liên tục, tính vô thường. Sau khi Ngài hỏi các tỳ kheo: “Các hành là thường hay vô thường?”, Ngài nhận về câu trả lời dễ đoán: “Là vô thường, thưa Thế Tôn”.

Vậy là Đức Phật lại hỏi tiếp, có hợp lý không khi nói về những thứ vô thường rằng, “chúng là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi”?

“Thực sự, không thể được, thưa Thế Tôn”.

Đức Phật tiếp tục lối giảng ấy với bốn uẩn còn lại. Ngài khẳng định trong từng trường hợp rằng bất kỳ điều gì hay thay đổi không nên được cho là một phần của tự ngã. Ngài chẳng lý giải rõ vì sao. Và để có lý giải trọn vẹn nhất, chúng ta cần đi vào các ý niệm về tự ngã đang thông dụng vào thời của Ngài. Nhưng chắc chắn rằng, khi bỏ qua ngữ cảnh tri thức của Ngài, có một sự thuyết phục hợp lý trong lập luận của Ngài: Chúng ta thật sự có khuynh hướng nghĩ về ngã - con người thật, bên trong ta là một cái gì đó lâu dài, một cái gì đó tồn tại bền vững kể cả khi chúng ta phát triển từ trẻ con thành người lớn rồi thành người cao niên.

Nhưng kỳ thực, chúng ta đương nhiên thay đổi. Và chúng ta không chỉ thay đổi hình hài từ trẻ con sang người lớn. Chúng ta thay đổi theo từng giây từng phút. Và đôi khi chúng ta thay đổi ở những phương diện thường được cho là bất biến.

Đây là điều mang chúng ta trở về với câu chuyện thói quen lựa chọn lợi ích liên thời gian của tôi. Các nhà tâm lý học phát hiện ra rằng nếu đưa đàn ông xem ảnh những người phụ nữ mà họ cho là quyến rũ, xu hướng lựa chọn lợi ích liên thời gian của họ, tức tỷ lệ khấu trừ tương lai của họ sẽ thay đổi. Họ ít chịu bỏ qua số tiền mặt trong một kỳ hạn gần - thực tế đúng là nhóm làm thử nghiệm đưa họ tiền thật - để nhận một lượng tiền mặt lớn hơn về sau.

Vì sao triết lý tài chính cơ bản của đàn ông lại thay đổi sau khi nhìn thấy ảnh phụ nữ? Chúng ta sẽ bàn đến đoạn đó sau. Nhưng đây là một manh mối: dường như nó liên quan đến

những mô-đun tâm trí mà **Chương 6** đã đề cập. Nói rộng hơn, dòng chảy của tâm lý, sự vô thường, mà trong tư tưởng Phật giáo nghi ngờ sự tồn tại của bản ngã có thể được mô tả phần nào như cách vận hành của các mô-đun này. Nhìn mọi thứ bằng các thuật ngữ này có thể giúp chúng ta làm rõ một mâu thuẫn cốt lõi của hành thiền Phật giáo. Đó là việc chấp nhận rằng bản ngã của bạn không nắm quyền kiểm soát và theo nghĩa nào đó thậm chí không tồn tại, có thể đưa bản ngã của bạn – hay cái gì đó đại để như vậy – lên nắm quyền kiểm soát.

Thử nghiệm khấu trừ thời gian này thuộc loại thử nghiệm mà ở đó các nhà tâm lý học điều khiển trạng thái tâm trí của con người rồi sau đó xem xét xu hướng hành vi của họ thay đổi như thế nào. Thường kết quả thu được giống như trong thử nghiệm này: một đặc tính nào đó mà bạn cho rằng nó tồn tại khá chắc chắn trong tâm trí của một người thực tế chẳng hề chắc chắn như vậy.

Ví dụ: Bạn có xu hướng làm theo đám đông hay chọn một con đường ít người đi hơn? Câu trả lời chính xác là: Còn tùy! Một nghiên cứu trong *Journal of Marketing Research* (tạm dịch: Tạp san Nghiên cứu Tiếp thị) gợi ra nhiều cách cho các nhà quảng cáo sử dụng để tăng sức ảnh hưởng bằng cách ghép sales pitch (bài thuyết trình bán hàng để thuyết phục người khác mua sản phẩm) của họ với ngữ cảnh truyền thông của nó. Những người thực hiện thử nghiệm cho chiếu những clip có chủ đề khác nhau từ nhiều bộ phim khác nhau, ví dụ như phim kinh dị *The Shining* hoặc phim lãng mạn *Before Sunrise*. Thành viên trong mỗi nhóm sau đó sẽ xem một trong hai quảng cáo về một bảo tàng nghệ thuật. Trong quảng cáo đầu tiên, dòng chữ nổi bật là “Được hơn một triệu người tham quan mỗi năm”. Trong quảng cáo thứ hai, dòng nổi bật là “Nổi bật giữa đám đông”.

Khi xem bài rao hàng đầu tiên, những người đã xem *The Shining* cảm thấy thân thiện hơn với bảo tàng và muốn đến đó hơn, vì cảm giác sợ hãi sau khi xem phim khiến con người có khuynh hướng coi đám đông là những chốn trú ẩn an toàn. Những người xem *Before Sunrise* có phản ứng đối lập, có lẽ vì cảm giác lãng mạn khiến cho họ có khuynh hướng tìm tới một môi trường thân mật hơn.

Có lẽ điều này chẳng có gì là một phát hiện chấn động. Chúng ta đều biết mình hành xử khác nhau khi ở trong các tâm trạng khác nhau, nên hiển nhiên là việc đưa chúng ta vào tâm trạng lãng mạn sẽ thay đổi hành vi của ta. Nhưng những người thực hiện nghiên cứu này lại không cho rằng mô hình “tâm trạng” là cách tốt nhất để sử dụng ở đây.

Douglas Kenrick và Vladas Griskevicius, hai nhà tâm lý học Mỹ hợp tác tiến hành nghiên cứu này, thấy rằng mỗi chúng ta có nhiều “bản ngã con” (subself) – hay các mô-đun, như Kenrick đôi khi vẫn gọi chúng – và họ nghĩ là trong trường hợp này, bộ phim bạn xem quyết định bản ngã con, hay mô-đun nào sẽ kiểm soát phản ứng của bạn đối với đoạn phim quảng cáo. Bộ phim lãng mạn khiến mô-đun “tìm kiếm bạn đời” đứng ra điều khiển. Bộ phim kinh dị đưa mô-đun “tự bảo vệ” vào vai trò chỉ huy.

Tôi có thể hình dung Đức Phật ưa chuộng loại ngôn ngữ này. Việc sử dụng một cách nói khác để mô tả tình huống đang diễn ra, rằng khi ở trong các tâm trạng khác nhau thì “tôi” sẽ có cách hành xử khác nhau, chỉ là một cách né tránh câu hỏi mà Ngài dường như luôn muốn hỏi: Nếu chúng ta có những sở thích khác nhau vào từng thời điểm khác nhau, vậy theo nghĩa nào thì mới là cùng một “bạn” từ thời điểm này qua thời điểm khác? Chẳng phải hình ảnh này của “tôi” thay đổi từ tâm trạng này sang tâm trạng khác chỉ là một cách để che đậy sự thật rằng, tôi

của hôm nay và tôi của ngày mai thực sự chẳng phải là cùng một người sao?

Chúng ta có thể tranh cãi điều đó trọn một ngày. Nhưng điều đáng lưu ý là suốt hai thập kỷ qua, không ít nhà tâm lý học đã đi đến sự đồng thuận với Kenrick và Griskevicius . và cả Kurzban cùng Gazzaniga ở **Chương 6** nữa – rằng sự vận hành của tâm trí được khắc họa trọn vẹn bằng mô hình mô-đun. Từ quan điểm này, nếu ta tạo ra một robot có bộ não vận hành như não bộ con người rồi yêu cầu các nhà khoa học máy tính mô tả cách thức hoạt động của nó, họ sẽ

nói rằng não của nó bao gồm rất nhiều mô-đun có các phần chồng chéo lên nhau, thêm các mô-đun nằm bên trong các mô-đun khác và chính các tình trạng khác nhau của robot sẽ quyết định mô-đun nào vào thời điểm nào nắm quyền vận hành toàn bộ hệ thống. Các nhà khoa học này gặp rắc rối khi phải chỉ ra cụ thể phần nào đó trong toàn bộ hệ thống lập trình của robot này rồi nói: “Phần này chính là đại diện cho toàn bộ con robot”.

Thứ gần giống nhất với một bản ngã là thuật toán quyết định tình huống nào thì đưa mô-đun nào ra chỉ huy. Và thuật toán ấy chẳng thể là thứ được chúng ta gọi bằng “bản ngã có ý thức” ở con người – bản ngã CEO, vì con người không chủ ý quyết định khi nào thì đi vào trạng thái lãng mạn hay trạng thái sợ hãi. Thật vậy, nếu một nhà tâm lý học nói với các chủ thể tham gia thử nghiệm rằng họ đã bị ảnh hưởng bởi bộ phim, bằng chứng là phản ứng của họ với dòng chữ trên quảng cáo đã thay đổi, hoặc họ đã bị ảnh hưởng bởi các hình ảnh phụ nữ khiến cho tỷ lệ khấu trừ thời gian của họ đã thay đổi, có thể họ sẽ rất ngạc nhiên.

Do đó nếu bản ngã có ý thức chẳng phải là thứ thay đổi các kênh hoạt động của chúng ta, đưa một mô-đun mới đứng ra chỉ

huy, vậy thì nó là cái gì? Chà chà, việc kích hoạt các mô-đun có liên hệ chặt chẽ với các cảm xúc. Phim *The Shining* khiến bạn thấy sợ hãi và nỗi sợ này dường như có vai trò trong việc kích ứng mô-đun tự bảo vệ, với xu hướng tìm kiếm sự che chở trong đám đông. Phim *Before Sunrise* kích hoạt các cảm xúc lãng mạn và những cảm xúc này có vẻ đã gọi ra mô-đun tìm bạn đời, cùng với khuynh hướng muốn được gần gũi ai đó.

Quan điểm rằng các mô-đun bị thúc đẩy bởi cảm xúc giúp chúng ta hiểu hơn về mối quan hệ giữa hai phần trọng yếu của đạo Phật: ý niệm về sự không bám chấp (non-attachment) với các cảm xúc, và ý niệm về vô ngã. Trước đó chúng ta đã nhận ra mối quan hệ rằng, khi buông bỏ một cảm xúc nào đó bằng cách nhìn nhận nó một cách tỉnh thức, bạn cũng đang buông bỏ điều gì đó mà trước đây bạn từng xem là một phần trong bản ngã của mình; bạn đang loại dần đi bản ngã ấy, từng chút một. Nhưng giờ đây chúng ta thấy rằng gọi hành động này là “loại dần đi” có thể làm giảm tầm quan trọng của những gì bạn đang làm. Cảm xúc không phải là những phần nhỏ nhoi của thứ mà bạn từng cho là bản ngã; chúng gần với cốt lõi của bản ngã hơn; chúng đang thực hiện những gì bạn nghĩ rằng “bạn” đang thực hiện: điều khiển. Chính cái cảm giác “quyết định” mô-đun nào sẽ chỉ huy vào thời điểm hiện tại và chính các mô-đun khi ấy quyết định những gì bạn sẽ thật sự làm suốt thời gian đó. Nhờ thế, chúng ta mới hiểu rõ ràng hơn đôi chút lý do vì sao việc thoát khỏi sự bám chấp với các cảm xúc có thể giúp bạn đến được trạng thái dường như là vô ngã.

GHEN TUÔNG: GÃ BẠO CHÚA CỦA TÂM TRÍ

Đôi lúc mối liên kết giữa cảm giác và mô-đun mạnh mẽ đến mức nó trở thành một chuyện hiển nhiên: cảm xúc tự thân nó đã mãnh liệt, còn mô-đun được nó đánh thức lại rõ ràng có khả năng tạo ra thay đổi. Hãy thử xem xét cơn ghen tuông trong chuyện tình cảm được nhà tâm lý học Mỹ Leda Cosmides và nhà nhân loại học Mỹ John Tooby phân tích. Cosmides và Tooby, bộ đôi không hề thua kém bất kỳ ai trong vai trò đặt nền móng cho tâm lý học tiến hóa thập niên 1980 và 1990, là những người ủng hộ đầu tiên và có nhiều ảnh hưởng đối với quan điểm tâm trí mô-đun. Khi tư duy của họ phát triển hơn, họ bắt đầu chọn trả lời câu hỏi làm thế nào các mô-đun tâm trí có thể kết nối với cảm xúc. Họ kết luận rằng những gì cảm xúc thực hiện mục đích của cảm xúc – là kích hoạt và điều phối các chức năng mô-đun, mà theo thuật ngữ của Darwin gọi là phù hợp với từng thời điểm nhất định. (Đương nhiên nói như thế không có nghĩa là các chức năng kia cũng phù hợp theo quan điểm đạo đức, hay thậm chí chúng phục vụ cho hạnh phúc của người chịu sự tác động của chúng, mà chỉ là chúng giúp tổ tiên của chúng ta phát tán gene). Tooby và Cosmides dùng cơn ghen tuông làm ví dụ:

Cảm xúc ghen tuông trong chuyện tình cảm đã tạo nên một phương thức vận hành có tổ chức, mà phương thức này được đặc biệt thiết kế để triển khai các chương trình điều khiển từng cơ chế tâm lý, sao cho mỗi cơ chế được đặt vào tư thế sẵn sàng đối phó với hành vi không chung thủy bị vạch trần. Các tiến trình hành động về mặt sinh lý được chuẩn bị sẵn cho những thứ như bạo lực... Mục tiêu ngăn chặn, làm tổn thương, thậm chí sát hại tình địch xuất hiện; mục tiêu trừng phạt, ngăn chặn hoặc bỏ rơi bạn đời xuất hiện; mong muốn khiến bản thân trở nên quyến rũ đến mức đủ khả năng cạnh tranh với các bạn tình khác nổi lên; ký ức được kích hoạt để tái phân tích quá khứ; các đánh giá tự tin về quá khứ nay chuyển thành hoài nghi; đánh giá tổng quan về độ tin cậy và trung thực của giới tính bên kia (hay thực ra là của tất cả mọi người) có thể suy giảm; những nỗi hổ thẹn có thể bị kích hoạt nhằm tìm kiếm các tình huống mà ở đó, cá nhân này có

thể công khai thực hiện những hành vi bạo lực hay trừng phạt hợp lý để chống lại nhận thức xã hội về sự yếu đuối (dù chỉ diễn ra trong tưởng tượng hay có thật ngoài đời); và vân vân.

Quả là có quá nhiều thứ! Thật vậy, có quá nhiều thứ thay đổi – trong thái độ, mối quan tâm chủ yếu và khuynh hướng tính cách của một cá nhân đến độ bạn có thể nói rằng có một bản ngã mới đã nảy sinh và giành lấy quyền kiểm soát tâm trí. Vào thế kỷ 17, thi sĩ người Anh John Dryden viết một bài thơ có tiêu đề *Jealousy: Tyrant of the Mind* (tạm dịch: Ghen tuông: Bạo chúa của tâm trí) – và đó thực sự là cách nó vận hành. Cơn ghen, ít ra trong một thời gian ngắn, hiển nhiên đã trở thành kẻ thống trị và kiểm soát tâm trí. Chắc chắn những ai đã từng trải qua cơn giận vì ghen tuông có thể chứng thực rằng, dù bất kỳ ai đang chịu trách nhiệm về hành vi của bạn vào lúc ấy, đó cũng chẳng phải là con người bình thường của bạn.

Cảm xúc ghen tuông mạnh mẽ đến độ chúng ta khó mà tưởng tượng nổi việc cưỡng lại nó. Nhưng nghiêm túc mà nói, sự kháng cự cũng chẳng phải là cách tỉnh táo để xử lý cơn ghen. Tốt hơn hết chúng ta nên quan sát cảm giác này một cách tỉnh thức ngay khi nó vừa nảy sinh và nhờ đó chúng ta sẽ chẳng bao giờ hoàn toàn dính chấp vào nó. Nếu bạn không quy hàng sự dính chấp – như Đức Phật nói, nếu ta không để cho ý thức trở nên “gắn kết” với cảm giác – thì mô-đun ghen tuông có lẽ sẽ không bị kích hoạt. Quan sát thuần túy cảm xúc của mình mà không dính chấp vào nó chính là cách mà bạn ngăn không cho các mô-đun chiếm quyền kiểm soát ý thức của mình. Nói dễ hơn làm, tôi biết chứ.

Nếu bạn thành công cắt bỏ sự dính chấp của bản thân với cảm xúc ghen tuông, điều này chẳng khiến bạn mất đi khả năng giải quyết tình huống. Bạn vẫn có thể ngắm nghĩ về chuyện

người bạn đời đã không chung thủy và quyết định xem liệu chuyện ấy có đồng nghĩa với chuyện bạn nên chấm dứt mối quan hệ này. Và nếu không quy hàng cơn ghen, bạn có thể xác định tốt hơn liệu hành vi không chung thủy kia có phải là sự thật, bạn có thể ra quyết định tốt hơn cho một loạt hành động khôn ngoan và trong bất kỳ tình huống nào, bạn cũng ít có khả năng sát hại một ai đó hơn.

Cơn ghen một lần nữa là ví dụ đặc biệt kịch tính cho việc kiểm soát tâm trí của một mô-đun. Mỗi khi người ta ném đồ vật và la hét, đó là lời ám chỉ bộ não đang có ban quản lý mới. Và kể cả khi cơn ghen chưa vào giai đoạn nộ khí xung thiên, nó đã có một đặc tính ám ảnh rất rõ rệt, khiến tâm trí ta cứ phải đón lấy những luồng suy nghĩ lặp đi lặp lại.

Nhưng thậm chí những cảm xúc khó nhận biết hơn, với tác động ít rõ rệt hơn, cũng có thể mang đến những thay đổi nho nhỏ đủ để mở ra một khung cảnh tâm trí hoàn toàn mới. Hãy xem xét lại thử nghiệm xem phim lãng mạn khiến người ta muốn lãng tránh đám đông. Phản ứng này tự thân nó khó mà thay đổi, nhưng “tự thân nó” lại chẳng phải là cách mọi thứ diễn ra; đây là một trong nhiều thay đổi khác nhau được báo hiệu bằng cơn bùng nổ của yếu tố mà Kenrick và Griskevicius gọi là “bản ngã con tim-bạn-đời”.

Điều này mang chúng ta trở lại xu hướng lựa chọn lợi ích liên thời gian và đặc biệt là sự việc nam giới khi nhìn thấy ảnh những phụ nữ mà họ cho là quyến rũ có khuynh hướng khấu trừ tương lai mạnh hơn mức họ vừa làm chẳng bao lâu trước đó. Chuyện gì đang xảy ra ở đây? Có phải đó là một phần của mô-đun tìm kiếm bạn đời theo giả thuyết chẳng?

Margo Wilson và Martin Daly, hai giáo sư tâm lý người Canada đã tiến hành nghiên cứu khấu trừ thời gian (và cũng

như Tooby và Cosmides, họ là những nhà tiên phong trong ngành tâm lý học tiến hóa), tìm thấy cảm hứng tiến hành thử nghiệm này từ các suy ngẫm của họ về lịch sử của giống loài chúng ta. Có lý do thỏa đáng để tin rằng trong quá trình tiến hóa, nam giới có sẵn các nguồn lực (như thức ăn) và có địa vị xã hội cao có thể thu hút bạn tình tốt hơn. Vì vậy nếu quả thật có một mô-đun về tìm kiếm bạn đời, ta có thể nghĩ rằng nó có thuật toán sau đây: đàn ông khi thấy các dấu hiệu của một cơ hội ve vãn ngắn hạn sẽ tận dụng bất kỳ cơ hội sở hữu nguồn lực ngắn hạn nào, kể cả nếu như điều đó tương đương với việc bỏ qua các cơ hội xa xôi hơn. Họ muốn có các nguồn lực của mình – trong môi trường hiện đại, chúng đồng nghĩa với tiền – ngay lập tức.

Đương nhiên, những người đàn ông trong các thử nghiệm này không thấy cơ hội tán tỉnh thật sự nào cả; họ chỉ nhìn thấy ảnh những người phụ nữ. Nhưng trong môi trường của tổ tiên chúng ta làm gì có ảnh, do vậy bất cứ hình ảnh chụp thực tế nào về nữ giới cũng đều biểu thị cho sự hiện diện thật sự của một người phụ nữ. Đó là lý do vì sao tâm trí của những người đàn ông trong thử nghiệm này có thể bị “đánh lừa” chỉ vì các bức ảnh, dù họ “biết” rằng, ở một mức độ ý thức nào đó, những người phụ nữ này không dành cho họ. Do vậy thử nghiệm này, bên cạnh nhiều thứ khác, chính là một lời nhắc nhở khác cho chúng ta rằng các mô-đun có thể bị kích hoạt không chỉ trong tình trạng không cần bản ngã có ý thức kích hoạt, mà nó còn chẳng cần một manh mối nào liên quan đến logic của Darwin đằng sau sự kích hoạt ấy.

Khi ở trong trạng thái tìm kiếm bạn đời, khẩu trừ thời gian không phải là đặc điểm tâm lý duy nhất có thể thay đổi nhanh chóng hơn mức bạn hình dung. Bạn cho rằng những khát vọng sự nghiệp của con người, dẫu chắc chắn cũng trải qua thay đổi

nào đó theo thời gian, sẽ chẳng dao động nhiều qua từng thời điểm. Nhưng rõ ràng là chúng có thay đổi. Trong một nghiên cứu, các nhà tâm lý học yêu cầu những người đàn ông điền vào khảo sát về dự định sự nghiệp tương lai; một số điền phiếu trong căn phòng có nhóm phụ nữ cũng đang điền phiếu của họ, còn số khác tiến hành điền phiếu trong một căn phòng chỉ toàn nam giới. Hóa ra, đàn ông khi được đặt trước mặt phụ nữ có khuynh hướng đánh giá tích lũy của cải như một mục tiêu quan trọng nhiều hơn.

Điều này có thể không biểu thị một sự thay đổi thật sự nào trong các khát vọng của họ. Có thể mô-đun tìm kiếm bạn đời cũng chẳng thay đổi các kế hoạch dài hạn mà chỉ kích hoạt trong thời gian ngắn mô-đun con “quảng cáo bản thân”. Nói cách khác, có thể sự hiện diện của giới phụ nữ đã chuẩn bị cho tâm trí của một người đàn ông dị tính sự sẵn sàng gây ấn tượng mạnh với họ, bằng cách chia sẻ những dự định táo bạo về sự thịnh vượng trong tương lai, bất kể các kế hoạch này thực tế đến mức nào hay sự táo bạo đó sẽ kéo dài trong bao lâu. Và nếu như vậy, bản ngã có ý thức của cánh đàn ông không có vẻ gì là bí mật với lối tư duy chiến lược này. Rốt cuộc, những người đàn ông này đang truyền đạt các kế hoạch táo bạo của họ qua một bảng câu hỏi mà họ không có lý do gì để tin rằng những người phụ nữ kia sẽ đọc.

Chúng ta đang trở về với bài học về các thử nghiệm não bị phân tách: con người có khả năng tự thuyết phục bản thân về bất kỳ câu chuyện nào liên quan tới động lực thúc đẩy hành động của họ, và việc họ muốn chia sẻ câu chuyện của mình với người khác là vì lợi ích của riêng họ (hoặc “lợi ích” của họ theo định nghĩa của chọn lọc tự nhiên). Chỉ là họ chẳng phải là những bệnh nhân có não bị chia cách, mà họ là những con

người bình thường về phương diện giải phẫu, chịu sự điều khiển của tâm trí khi nó đang hoạt động theo lẽ tự nhiên. Hoặc ít ra là họ chịu sự điều khiển của một phần tâm trí nhất định đang nằm quyền chỉ huy vào thời điểm đó.

Vậy là chúng ta có ba điều có thể thay đổi ở những người cảm thấy có cơ hội tìm kiếm bạn đời: họ có thể muốn tránh xa đám đông và bất chợt yêu thích những môi trường thân mật hơn; xu hướng lựa chọn lợi ích liên thời gian của họ có thể được đánh giá lại theo một hướng khác; và các mục tiêu sự nghiệp của họ, ít nhất vào thời điểm hiện tại, có thể thiên về vật chất nhiều hơn. Ba sự thay đổi này chẳng thể làm lung lay danh mục những điều có thể xảy ra trong tâm trí của một người đang ở trong trạng thái tìm bạn đời. Nhưng bạn có thể hiểu vì sao suy nghĩ này lại thú vị và lôi cuốn đến vậy: một mô-đun, hay một “bản ngã con” theo cách diễn tả của Kenrick và Griskevicius, có thể kiểm soát tâm trí của chúng ta khi chúng ta đứng trước một người bạn đời tiềm năng mà chúng ta thấy quyến rũ.

NHỮNG MÔ-ĐUN TÂM TRÍ BỘN BÈ

Song song đó, chúng ta cũng nên quan tâm đến sự bừa bộn của tâm trí và chớ nên quá mê mải với hình ảnh ẩn dụ mô-đun. Kenrick và Griskevicius đôi khi tỏ ra khá say sưa. Họ phân chia tâm trí gọn gàng thành bảy “bản ngã con” với các nhiệm vụ sau đây: tự bảo vệ, thu hút bạn đời, gìn giữ bạn đời, hình thành quan hệ (kết bạn và duy trì tình bạn), săn sóc dòng họ, địa vị xã hội và phòng tránh bệnh tật. Cách phân loại này có nhiều ưu điểm và bảy lĩnh vực hoạt động tinh thần này chắc chắn được chọn lọc tự nhiên chú trọng rất nhiều khi thiết kế nên tâm trí

con người. Tuy thế, bạn cần biết rằng thật khó phân biệt rạch ròi từng các mô-đun với nhau như thế.

Chẳng hạn ở ví dụ trước, khi những người đàn ông trong cuộc nghiên cứu khảo sát về nghề nghiệp đã đánh bóng thêm cho mục tiêu sự nghiệp của mình, việc làm đó cũng có

thể được mô tả là hành vi tìm cách thu hút một người phụ nữ, nhưng cũng có thể được mô tả là nâng cao địa vị của họ trong mắt của bạn đời tiềm năng. Hơn nữa, họ cũng sẽ làm điều tương tự nếu muốn nâng cao địa vị trong mắt bất cứ ai mà chẳng phải là bạn đời tiềm năng. Vậy ta có nên cho rằng mô-đun tìm kiếm bạn đời cũng có một mô-đun con là “địa vị xã hội” chẳng? Hay ta nên cho rằng mô-đun tìm kiếm bạn đời đang vay mượn một công năng nào đó tồn tại trong mô-đun “địa vị xã hội” mà Kenrick và Griskevicius đưa ra? Lỗi hỏi đánh đổ này là lý do tôi đã cảnh báo về việc đừng nghĩ tâm trí con người giống như một con dao đa năng hay một chiếc smartphone.

Một vấn đề khác khi tôi dùng hình ảnh ẩn dụ chiếc smartphone chính là sự thay đổi giữa các mô-đun có thể diễn ra nhẹ nhàng hơn so với quá trình chuyển đổi từ ứng dụng này sang ứng dụng khác. Dù “trạng thái tìm kiếm bạn đời” nghe chừng là một thứ gì đó khá riêng biệt, cảm xúc kích hoạt trạng thái này chẳng cần phải mãnh liệt như cảm xúc châm ngòi cơn ghen tuông. Có thể chẳng có một ý niệm nhỏ nhoi nào với tình yêu hay dục vọng, hay có thể chỉ là một cảm giác say mê và thích thú dăng cao. Cũng không phải là trạng thái tâm trí đặc biệt gây khó chịu như trạng thái ghen tuông. Tuy thế, nó vẫn là một trạng thái rất riêng biệt của tâm trí và do một cảm xúc nào đó mang lại.

Nếu bạn ưa thích cụm từ tôi vừa dùng hơn – “trạng thái tâm trí” – so với cụm “mô-đun đang chiếm quyền kiểm soát” thì cứ

gọi như thế cũng ổn. Gọi theo cách này thì hai bài học rút ra vẫn là: (1) Đây chẳng phải là một trạng thái của tâm trí mà “bản ngã” có ý thức “chọn” tiến vào, mà là một trạng thái được một cảm xúc kích hoạt; và “bản ngã” có ý thức, dù về nguyên tắc chính nó cũng có kết nối với cảm xúc ấy, có thể không chú ý hoặc chú ý rằng một trạng thái mới đã xuất hiện. (Quá phức tạp cho quan điểm bản ngã có ý thức của bạn là CEO). (2) Bạn có thể hiểu vì sao Đức Phật nhấn mạnh các phần khác nhau của tâm trí biến đổi vô thường đến mức nào và vì sao Ngài xem sự thay đổi liên tục này có liên quan với lập luận vô ngã; nếu bản ngã được cho là bản chất không đổi nào đó, vậy thì khó mà hình dung được đích xác bản ngã sẽ nằm ở đâu giữa những đợt chuyển tiếp đang diễn ra từ trạng thái tâm trí này sang trạng thái tâm trí khác.

Thực vậy, nếu có thứ gì đó đủ tiêu chuẩn bất biến giữa dòng thay đổi liên tục kia, một thứ gì đó thật sự bền vững, không thay đổi về bản chất theo thời gian, vậy thì thứ đó là một loại ảo tưởng: ảo tưởng cho rằng có một CEO, một vị vua, và rằng “tôi” – một tôi có ý thức – chính là nó. Chúng ta đã thấy trong **Chương 6**, ảo tưởng này theo quan điểm tiến hóa là hoàn toàn hợp lý. Tôi có ý thức là tôi đang nói chuyện, là tôi đang giao tiếp với thế giới, do đó nó tiếp cận được với những quan điểm khác nhau với mục đích là muốn được chia sẻ những quan điểm này với thế giới. Các quan điểm này bao gồm cảm giác có một bản ngã biết điều hành, và nó chẳng những điều hành rất hiệu quả mà lại còn ngay thẳng! Trong chương này, chúng ta đã thấy làm thế nào tâm trí có ý thức, ngoài việc chứa chấp ảo tưởng dai dẳng này, còn tiếp cận các ảo tưởng khác ngăn ngui hơn, chẳng hạn về tham vọng sự nghiệp, tùy thuộc vào cảm xúc nào đang đưa mô-đun tâm trí nào ra nắm quyền chỉ huy và quan điểm nào mà mô-đun ấy muốn chia sẻ với cả thế giới.

Có thể các ảo giác ấy chẳng đáng để chúng ta buồn bực vì chúng. Nam giới và nữ giới cứ thỏa thích tự lừa dối bản thân trong quá trình tìm cách chinh phục lẫn nhau thì có gì sai kia chứ? Chẳng có gì sai, tôi đoán thế. Một số ảo tưởng vô hại, một số thậm chí còn có ích. Tôi không đủ sức bảo bạn thoát ra khỏi các ảo tưởng của bạn. Nói chung, triết lý của tôi là *Sống và để cho người khác sống*: nếu bạn thích phim *Matrix*, cứ phát rồ vì nó đi.

Trừ khi các ảo tưởng của bạn gây hại đến người khác trong đời thực hay góp phần khiến các rắc rối trên đời thêm trầm trọng. Và điều đó có thể xảy ra. Chẳng hạn trạng thái tự bảo vệ tác động đến chúng ta nhiều hơn là chỉ làm chúng ta muốn tìm tới các đám đông. Theo một nghiên cứu, nhóm đàn ông đã xem một phần của bộ phim kinh dị *The Silence of the Lambs* (Tựa tiếng Việt: *Sự im lặng của bầy cừu*) rồi sau đó được cho xem ảnh nam giới thuộc một chủng tộc thiểu số khác đã đánh giá rằng nét mặt của những người đó trông giận dữ hơn nhiều, so với nhóm đàn ông không xem phim kinh dị.

Tất nhiên bạn có thể hình dung loại ảo tưởng này, tức sự phóng đại về một mối đe dọa, sẽ có ích vào lúc nào đó. Nếu bạn đi bộ qua một khu vực lạ, việc lựa chọn hướng đi an toàn có lẽ sẽ tốt cho bạn. Mặt khác, khuynh hướng phóng đại sự thù địch nào đó từ người xa lạ có thể ngăn bạn tương tác một cách thân thiện với ai đó thuộc một sắc tộc khác. Hơn nữa, việc giao tiếp với một người lạ thuộc sắc tộc khác đôi khi còn khiến ta cảm thấy mạo hiểm hơn so với việc phải băng qua một khu vực không mấy quen thuộc. Các chính trị gia thường kích hoạt tâm lý này để khiến chúng ta phóng đại các mối đe dọa và từ đó có thể dẫn đến chiến tranh hay xung đột sắc tộc.

Và đối với mô-đun tìm kiếm bạn đời, nó không chỉ khuyến khích chúng ta xa rời đám đông và tìm một quán nhỏ thân mật,

mà nó còn sắp xếp cho cuộc trò chuyện có thể diễn ra ở nơi ấy. Chẳng hạn, nó có thể cổ vũ chúng ta nói những điều không mấy hay ho về bất cứ đối thủ cạnh tranh nào để giành lấy tình cảm của người ngồi đối diện. Và việc hạ thấp đối thủ cũng không gài chân lý hơn là bao so với sự thổi phồng bản thân trong dự tính của buổi trò chuyện ấy. Thế nhưng chúng ta lại thật lòng tin rằng việc hạ thấp giá trị của đối thủ là có hiệu quả, vì chúng ta thường hay tin rằng gieo cho đối thủ tiếng càng xấu thì nó bị đồn càng xa.

Đức Phật dường như cũng nhìn thấy động lực này rất rõ. Một văn bản tương truyền thuộc về Ngài được viết như sau:

Dựa vào những gì được thấy, được nghe, được suy nghĩ dựa vào giới luật và nghi thức tôn giáo họ coi thường những người khác.

*Dựng lập trong giáo thuyết riêng, họ tự hài lòng và nói, “Đối thủ của tôi là kẻ khờ, kém cỏi.”**

Bản dịch này được trích từ Kinh nhật tụng sơ thời, bản dịch của Nguyễn Giác, NXB Ananda Viet Foundation (Mỹ), 2018.

Vậy ta cần phải làm gì với hết thảy những điều này? Nếu tâm trí của chúng ta cứ bị các mô-đun khác nhau chiếm đóng và mỗi mô-đun như thế chứa đựng trong đó những ảo tưởng khác nhau, làm thế nào ta có thể thay đổi được tình hình này? Câu trả lời chẳng hề đơn giản, nhưng điều chúng ta đã hiểu rõ chính là hành động giành nhiều quyền kiểm soát hơn đối với tình hình này cũng có thể liên quan đến các cảm xúc. Mối liên hệ giữa cảm xúc và ảo tưởng khá rõ rệt ở **Chương 3**, khi tôi lưu ý rằng một số cảm xúc theo nghĩa này hay nghĩa khác là “giả”, do đó biện pháp duy trì một khoảng cách đáng kể với chúng có thể giúp chúng ta nhìn rõ nhiều thứ. Thế nhưng trong trường hợp chúng ta muốn chống lại tình trạng bị các cảm xúc của mình mê hoặc, chúng ta

cần phải nhận ra mối liên kết của chúng với các ảo tưởng. Các cảm xúc không chỉ mang lại những ảo tưởng cụ thể, thoáng qua, mà chúng có thể mở ra cả một lối suy nghĩ mới hoàn chỉnh và do đó làm thay đổi một loạt góc nhìn lẫn xu hướng hành vi trong một thời gian nào đó, theo hướng tốt hơn hoặc xấu đi.

Tư tưởng Phật giáo và tâm lý học hiện đại giao nhau ở điểm này: trong đời sống bình thường của con người không tồn tại một bản ngã duy nhất, không có một CEO có ý thức nào, đang điều khiển tất cả mọi thứ. Trái lại, dường như có một chuỗi bản ngã lần lượt làm chỉ huy, và theo một cách hiểu nào đó là nắm quyền kiểm soát tình hình. Nếu phương thức mà các bản ngã này nắm quyền kiểm soát là thông qua các cảm xúc, mọi chuyện hoàn toàn hợp lý thôi nếu cho rằng cách thay đổi tình hình chính là thay đổi vai trò của cảm xúc trong cuộc sống hằng ngày. Tôi không biết có cách nào để làm điều ấy tốt hơn là thiền chánh niệm.

Tự các suy nghĩ nảy sinh ra sao?

Bạn có biết câu châm ngôn xưa về thiền Tông (Zen meditation), thiền Tây Tạng (Tibetan meditation), thiền Tuệ (Vipassana meditation)? À, chắc hẳn là không. Đó là câu nói thâu tóm sự khác biệt giữa ba trường phái thiền định Phật giáo ấy – thiền Tuệ nhấn mạnh vào chánh niệm (tỉnh giác); thiền Tây Tạng hướng tâm trí về những hình ảnh thị giác; và thiền Tông thường đòi hỏi việc suy ngẫm về những dòng chữ bí ẩn gọi là công án. Đây là câu châm ngôn ấy: thiền Tông dành cho thi sĩ, thiền Tây Tạng dành cho nghệ sĩ và thiền Tuệ dành cho các nhà tâm lý học.

Câu châm ngôn này ít nhiều cường điệu các nét tương phản giữa các trường phái thiền định khác nhau, nhưng vẫn giữ được một điểm hợp lý: thiền định, công cụ chính của Vipassana, là một cách rất tốt để nghiên cứu tâm trí con người. Ít nhất, Vipassana là một cách hay để nghiên cứu tâm trí của một con người, đó là tâm trí của bạn. Bạn ngồi xuống, để bụi tinh thần lắng đi rồi quan sát tâm trí mình hoạt động.

Dĩ nhiên, nói đúng ra thì đây chẳng phải là những gì các nhà tâm lý học hay làm. Tâm lý học là một bộ môn khoa học và các ngành khoa học được định nghĩa là các ngành hình thành nên

những dữ liệu có thể được quan sát công khai và có những kết quả thực nghiệm mà ai ai cũng nhìn thấy được. Trái lại với những gì bạn nhìn thấy khi quan sát tâm trí của mình, không ai khác nhìn thấy chúng ngoài chính bạn. Đây không phải các dữ liệu theo đúng nghĩa của từ này, nên khi đang thiền bạn cũng không phải một nhà tâm lý học thực nghiệm. Nếu bạn thoát khỏi trạng thái thiền và tuyên bố rằng bản ngã không tồn tại, đây chẳng phải là một bằng chứng khoa học cho thấy bản ngã không tồn tại.

Có thể mối liên hệ giữa khoa học và thiền định còn diễn ra ngược lại nữa là khác. Không phải là những quan sát trong trạng thái thiền định về tâm trí của bạn đang công nhận giá trị của các lý thuyết này, mà chính các lý thuyết khoa học có thể giúp chứng thực các quan sát kia. Nếu trong quá trình hành thiền, bạn nhận ra rằng những điều bạn quan sát được về cách vận hành của tâm trí có sự tương đồng với các mô hình khoa học đáng tin cậy, khiến bạn có thêm một chút lý lẽ để tin tưởng vào những điều đó, thì quả thật việc hành thiền đang giúp bạn nhìn thấy rõ những chuyển động trong tâm trí mình.

Chẳng hạn, hãy nhìn vào mô hình mô-đun của tâm trí. Có đầy đủ lý lẽ khoa học để nhìn nhận nghiêm túc về nó.

Nếu mô hình mô-đun này thật sự là một bức tranh chính xác về tâm trí và nếu thiền Tuệ – thiền minh sát Vipassana – thật sự cho chúng ta những hiểu biết sâu sắc về cách vận hành của tâm trí, thì bạn có thể mong đợi loại hình thiền tập này sẽ giúp bạn có cái nhìn tổng quát về hoạt động của một tâm trí mô-đun.

Tôi tin như vậy. Tôi tin rằng một số trải nghiệm chúng ta có được trong quá trình thiền chánh niệm có thể đặc biệt làm sáng tỏ quan điểm về mô hình mô-đun của tâm trí. Và tôi không chỉ nói riêng cho những trải nghiệm trọng đại những khoảnh khắc

bất chợt mà bạn ngộ ra một điều gì đó sau nhiều tháng ẩn dật và thiền định, chẳng hạn bất chợt nhận ra chẳng hề có bản ngã nào tồn tại. Tôi còn đang nói về các bước trải nghiệm trên con đường thiền tập có thể dẫn đến những khoảnh khắc bất chợt như thế nhưng lại phổ biến hơn nhiều.

Một trong các bước ấy chính là trải nghiệm thiền được nhiều người chia sẻ nhất: nhận ra rằng việc hành thiền thật sự rất khó vì tâm trí bạn không chịu ở yên một chỗ. Như tôi đã nói, nhìn thấy được tâm trí bạn đang lang thang chính là nhìn thấy một phần những gì Đức Phật muốn nói tới khi Ngài thách thức những khái niệm thông thường về bản ngã; giả sử một bản ngã CEO tồn tại, vậy tâm trí có lẽ sẽ tuân theo những mệnh lệnh của bản ngã CEO và tập trung vào hơi thở khi được bản ngã yêu cầu. Giờ đây chúng ta có thể thấy rằng việc quan sát tâm trí của bản thân khi mang che độ mặc định đang hoạt động mãnh liệt, không chỉ cho thấy “cái tôi” có ý thức không phải là kẻ đang kiểm soát mọi thứ, mà còn làm sáng tỏ cái gì đang điều khiển đằng sau tất cả, hé lộ một bức tranh về tâm trí rất thích hợp với mô hình mô-đun.

Để hiểu điều tôi muốn nói, chỉ cần làm theo bốn bước đơn giản sau đây: (1) ngồi trên một tấm đệm; (2) cố gắng tập trung vào hơi thở của bạn; (3) (bước này dễ nhất) không tập trung vào hơi thở trong thời gian dài; (4) để ý xem các loại suy nghĩ nào đang khiến bạn không thể tập trung. Các suy nghĩ ấy có thể thay đổi tùy vào tuổi tác và các nhân tố khác, nhưng một số ví dụ hay về sự xao nhãng thường gặp của tâm trí sẽ như sau:

1. Tưởng tượng việc hẹn hò với một anh chàng hay cô nàng quyến rũ ở nơi làm việc sẽ ra sao, có thể tưởng tượng ra những điều khôn khéo hay trêu mếu mà bạn sẽ nói, hoặc cách bạn tạo ấn tượng với anh chàng hay cô nàng đó.

2. Suy ngẫm về cuộc gặp gỡ với anh ta hoặc cô ta mới hôm qua và tự hỏi xem những gì họ nói có mang ý nghĩa giống với điều bạn hy vọng hay không.

3. Suy ngẫm về một cuộc gặp đã từng diễn ra mà khi đó, đối thủ đã khéo léo hạ thấp giá trị của bạn.

4. Cho phép bản thân tưởng tượng một viễn cảnh trả thù mà trong đó, đối thủ kia bị bẽ mặt ở nơi đông người, từ đó để lộ sự hạ lưu và vô dụng của hắn.

5. Tưởng tượng mọi việc sẽ diễn ra như thế nào khi bạn về nhà và thưởng thức một chai bia mà bạn cực kỳ xứng đáng được uống sau một ngày vất vả hình dung về sự gục ngã của các đối thủ.

6. Nhớ lại cú vung gậy tuyệt vời mà bạn đã thành công đánh vào lỗ golf thứ 18 và hồi tưởng lại cảnh các bạn chơi cùng ấn tượng đến mức nào, chưa kể đến lời nhận xét dí dỏm của bạn và tiếng cười tán thưởng của bạn bè.

7. Lo lắng về phần thuyết trình bằng PowerPoint phải thực hiện ngày mai.

8. Lo lắng về cô con gái bé bỏng đang ở nhà trẻ hay cảm thấy tội lỗi vì hôm qua không gọi điện cho mẹ già.

9. Tức giận vì một người bạn không thể làm giúp chuyện mà bạn vẫn thường làm cho người ấy.

10. Mong ngóng bữa tối sắp tới với một người bạn khác để trút bầu tâm sự về “người bạn” thứ nhất và vân vân.

Có ba điều đáng chú ý ở đây. Trước tiên, các suy nghĩ này thường ở quá khứ và tương lai, chứ không phải hiện tại. Duy nhất một điều mà bạn không thực hiện khi có những suy nghĩ kia trong đầu chính là tập trung vào những gì đang thật sự diễn

ra ở thế giới thật ngay lúc này. Thứ hai, tất cả các suy nghĩ trên đều có liên quan đến bạn. Theo mặc định, chúng ta chủ yếu có những suy nghĩ liên quan đến bản thân. Điều này không hề gây ngạc nhiên, vì thực tế là bộ não của chúng ta được chọn lọc tự nhiên thiết kế nhằm mục đích tập trung vào những điều mà chúng ta quan tâm (ít nhất là những điều mà chúng ta “quan tâm” theo cách định nghĩa của chọn lọc tự nhiên). Thứ ba, hầu hết các ý nghĩa trên đều có liên quan đến người khác. Điều này cũng không đáng ngạc nhiên, vì con người vốn là những sinh vật xã hội. Thật vậy, hóa ra có sự chòng chéo tương đối giữa mạng chế độ mặc định và những gì các kết quả chụp cắt lớp não xác định là “lý thuyết mạng lưới tâm trí” – một phần của não bộ dùng vào việc suy nghĩ về những điều người khác đang nghĩ trong đầu.

Nhưng còn có điều đáng chú ý thứ tư ở đây, một điểm chung mà hầu hết các lần lang thang của tâm trí đều có. Bạn có nhận ra là gì không?

Gợi ý: **Chương 6** và **7** của cuốn sách này nói về điều gì? Chính xác! Các mô-đun! Dù các luồng suy nghĩ kéo bạn đi xa khỏi trải nghiệm trực tiếp có thể đưa bạn đến rất nhiều nơi khác nhau, hầu hết những nơi chốn ấy dường như vẫn nằm bên trong phạm vi của một trong những mô-đun tâm trí nào đó mà tôi đã từng mô tả. Điều này có nghĩa là các mô-đun này hoàn toàn hợp lý chiếu theo thuật ngữ của thuyết tiến hóa: các mô-đun xử lý chuyện thu hút bạn đời, giữ gìn họ, nâng cao địa vị (đồng nghĩa với việc hạ bệ đối thủ), chăm sóc dòng họ, chăm chút cho tình bạn (bao gồm việc đảm bảo mối quan hệ ấy là hỗ tương và bạn không bị lợi dụng), và vân vân.

Tuy nhiên, rõ ràng là có một suy nghĩ ngoại lệ trong danh sách bên trên, dường như nó không ăn khớp với một mô-đun

lớn nào, chính là suy nghĩ số 5: mong chờ phần bia mà bạn xứng đáng được thưởng thức. Có lẽ quá trình tiến hóa đã không tạo dựng một “mô-đun uống bia” cho chúng ta. Nhưng giống như nhiều thứ tiêu khiển khác, bia là một phát minh phá vỡ logic của tiến hóa: nó tác động trực tiếp vào trung khu thần kinh về việc khen thưởng mà thông thường phải khá khó khăn mới kích hoạt được bằng cách thực hiện những điều giúp cho tổ tiên chúng ta lan tỏa gene.

Khi tâm trí bạn lang thang, bạn có cảm giác như bản thân đang nghĩ ngợi lan man, như thể tâm trí đang chậm rãi tản bộ dọc theo khung cảnh của các mô-đun và xem thử qua chúng, nấn ná ở mỗi mô-đun một lúc rồi cuối cùng di chuyển sang mô-đun kế tiếp. Nhưng có một cách khác để mô tả nó, đó là thực tế các mô-đun khác nhau đang tranh giành sự chú ý của bạn và khi tâm trí “lang thang” từ mô-đun này sang mô-đun khác, điều thật sự đang diễn ra chính là mô-đun thứ hai đã có đủ sức mạnh để giành lấy quyền điều khiển ý thức từ mô-đun thứ nhất.

Không đời nào tôi lại khẳng định rằng bạn chấp nhận cách này hay cách kia trong những lý giải về việc tâm trí lang thang. Từ giờ tôi chỉ đưa ra hai quan điểm: (1) Các nhà tâm lý học ủng hộ mô hình mô-đun của tâm trí có xu hướng lựa chọn cách nhìn thứ hai – ý tưởng cho rằng cái tôi có ý thức không hẳn đang chọn lựa các mô-đun, mà là bị mất quyền điều khiển về tay những mô-đun đã đánh bại các mô-đun cạnh tranh và theo đó, như Gazzaniga đã diễn tả ở **Chương 6**, “giành được giải thưởng của sự công nhận có ý thức”. (2) Nếu bạn thật sự tham gia một khóa thiền Vipassana và dần dần tiến bộ hơn trong việc tập trung vào hơi thở, chắc là bạn sẽ thiên về giả thiết thứ hai hơn: càng lúc sẽ càng có vẻ như tâm trí bạn không hẳn đang lang thang bên trong địa hạt riêng của nó, mà là bị kẻ lạ mặt xâm chiếm.

Và cuối cùng chuyện này sẽ không hẳn giống như việc chiếm quyền điều khiển một cách có chủ đích. Các suy nghĩ sẽ nảy sinh, nhưng chúng chẳng níu giữ được lâu sự chú ý của bạn trước khi bạn quay về với hơi thở. Các suy nghĩ sẽ không thể mang bạn đi đâu cả. Con tàu sẽ dừng lại ở ga và bạn sẽ chứng kiến nó rời đi chứ bạn không leo lên tàu.

Thực ra thì tôi chẳng nên viết ra câu vừa rồi với một sự khẳng định chắc nịch như thế – như thể tôi thường xuyên chứng kiến, với trạng thái suy xét độc lập, các đoàn tàu suy nghĩ ghé vào ga rồi rời đi. Trải nghiệm điển hình của tôi giống với cảnh trèo lên tàu hơn; rồi sau khi tàu rời ga và đang tăng tốc tôi nhận ra mình không muốn ở trên tàu nên nhảy xuống.

Đây cũng là nỗi thất vọng của tôi ở mức độ nào đó. Một mặt, tôi đã trở nên khá thành thạo trong việc quan sát các cảm xúc của mình bằng sự khách quan nhất định – thật ra là quan sát các cảm xúc trôi dạt như thể tôi đang chứng kiến nhân vật nào đó bước đi trên sân khấu. (Chí ít, tôi khá giỏi khoản này trong quá trình hành thiền; còn trong đời sống hằng ngày thì khả năng quan sát của tôi có lúc giỏi lúc dở). Song tôi lại thấy khó khăn hơn khi quan sát các suy nghĩ của mình cũng với trạng thái tách biệt và không dính mắc như thế. Tôi sẽ giải thích vấn đề một cách dễ hiểu hơn. Bạn còn nhớ khi Gazzaniga nói rằng suy nghĩ mà bạn ý thức được ở bất kỳ thời điểm nào chính là suy nghĩ đang nảy sinh? Chà, tôi gặp khó khăn khi nhìn thấy khoản “nảy sinh” này. Vậy nên, nếu muốn có một mô tả sống động về điều đó, các bạn nên lắng nghe ai đó khác chứ không phải tôi. Chẳng hạn như Joseph Goldstein*.

Joseph Goldstein là một thiền sư Hoa Kỳ. Ông đã sống nhiều năm ở Thái Lan và Ấn Độ để học thiền Vipassana, một pháp

thiền quán thuộc truyền thống Phật giáo Nguyên Thủy, dưới sự hướng dẫn của các thiền sư nổi tiếng đương thời như các ngài Munindra, Goenka, Sayadaw,... Sau một thời gian, ông trở về Hoa Kỳ để mở một thiền viện và hướng dẫn những khóa tu thiền nhiều ngày tại Barre, Massachusetts. Hiện nay tại thiền viện này, số thiền sinh đến tham dự mỗi năm rất đông, trong đó có cả những bậc đã xuất gia. Joseph Goldstein là một vị thầy rất đặc biệt. Ông có lối dạy giản dị và trực tiếp, đi thẳng vào vấn đề. Lời ông nói rất dễ hiểu và rõ ràng, vì nó được xuất phát từ kinh nghiệm thực hành của ông. Trong cuốn sách này, ta có thể cảm nhận được rằng những lời ông dạy đều được bắt nguồn từ sự chứng nghiệm của ông qua công phu thực tập thiền quán nhiều năm. (Trích Lời giới thiệu, 30 ngày thiền quán, bản dịch của Nguyễn Duy Nhiên).

Năm 1975, bộ ba Joseph Goldstein, Sharon Salzberg và Jack Kornfield cùng sáng lập Hội Thiền Minh Sát – một tổ chức phi lợi nhuận chuyên nghiên cứu về Phật giáo đặt tại Massachusetts, Hoa Kỳ. Hội này là nơi tổ chức khóa thiền mà tôi lần đầu tham gia hồi năm 2003. Cả ba từng sang châu Á thời còn trẻ. Họ bắt gặp các bài học thiền Vipassana tại đó và bộ ba này đã trở thành những nhân vật quan trọng trong Phật giáo Tây phương. Họ đều giảng dạy và viết lách rất nhiều. Cuốn *The Experience of Insight** được Joseph Goldstein viết năm 1976 đã biến ông thành một người đáng tin cậy để nói về trải nghiệm minh sát. Một lần nọ, tôi đã thúc ép ông mô tả cảm giác mà ông có được khi quan sát những suy nghĩ của mình với sự tách biệt hoàn toàn (hoặc như cách ông thích diễn tả hơn là, bằng sự không dính chấp).

Tựa tiếng Việt: 30 ngày thiền quán, bản dịch của Nguyễn Duy Nhiên, NXB Lao Động.

SẼ THẾ NÀO KHI TA QUAN SÁT SUY NGHĨ CỦA CHÍNH MÌNH?

Theo Goldstein, có một cách để hiểu điều này, đó chính là “tưởng tượng rằng mọi suy nghĩ nảy sinh trong tâm trí bạn bắt nguồn từ một người ở cạnh bên bạn”. Rồi bạn làm thế nào để liên kết với những suy nghĩ kia? Quan điểm của Goldstein là bạn sẽ không bị đồng nhất với chúng. “Suy nghĩ tự xuất hiện rồi biến mất như một âm thanh, nhưng đồng nhất với chúng là việc mà chúng ta thêm thắt vào”.

Tôi hỏi: “Vậy thì khi thiền, chúng ta có thể có cảm giác rằng các suy nghĩ tựa hồ bất ngờ xuất hiện, có thể nói là gần giống như những tiếng nói?”.

“Ừ”, Goldstein đáp.

Tôi bổ sung: “Dù điều đó không giống như anh đang nghe thấy gì đó... theo nghĩa đen?”.

“Ừ, đúng rồi.”

Tôi thích chiều hướng của cuộc đối thoại này. Dường như Goldstein muốn nói rằng các suy nghĩ, mà chúng ta hay hình dung là xuất phát từ bản ngã có ý thức, thực ra lại *hướng về* thứ chúng ta cho là bản ngã có ý thức, sau đó chúng ta cho rằng các suy nghĩ thuộc quyền kiểm soát của bản ngã đó. Điều này lại có vẻ nhất quán với ý tưởng rằng các mô-đun tự sản sinh ra các suy nghĩ bên ngoài tầng ý thức và theo cách nào đó tiêm chúng ngược trở lại vào tầng ý thức của chúng ta. Thế nên tôi lặp lại ý này:

“Vậy để xem tôi hiểu đúng không. Trong khi cả đời này có thể anh đã nghĩ rằng chính anh là người tạo ra các suy nghĩ của mình, hay thứ mà anh tưởng là “anh” đang tạo ra các suy nghĩ

đó, thì thực ra trong suốt quá trình hành thiền anh lại bắt đầu nhận ra rằng các suy nghĩ đang cố lôi kéo sự chú ý của anh, hay thứ mà anh tưởng là “anh”.”

“Đúng.”

“Các suy nghĩ ấy đến từ đâu đó trong thân thể anh, đâu đó trong bộ não của anh.”

“Phải.”

Tới giờ vẫn ổn. Nhưng rồi tôi tiến xa hơn nữa theo góc nhìn của Goldstein. Tôi nói rằng: “Song bất luận phần nào thuộc bộ não hay cơ thể mà anh tưởng là anh lại giống với kẻ bị giam cầm bởi các suy nghĩ hơn, còn các suy nghĩ này cố vươn ra để tóm lấy phần đó”.

“Đây là một cách mô tả thú vị và tất nhiên là cảm giác giống như thế. Nhưng tôi sẽ diễn đạt khác đi một chút. Chỉ là các suy nghĩ đang trôi dạt và tâm trí có một thói quen lớn là hay bị đồng nhất với nhau. Cho nên không hẳn các suy nghĩ có ý định vươn ra để thâm tóm chúng ta, mà là có một sự đồng nhất theo thói quen rất mạnh mẽ. Đây là cách mà chúng ta đang sống nên cần phải nỗ lực rèn luyện để có thể phá vỡ được hành vi đã hình thành từ bấy lâu nay, và thực sự ý thức được các suy nghĩ của mình thay vì lạc lối trong đó”.

Quan điểm cuối cùng này, tức quan điểm cho rằng việc đồng nhất với các suy nghĩ của chúng ta là một thói quen hình thành thông qua “điều kiện sống từ trước đến nay”, là điều tôi có phần phản đối. Tôi cho rằng một số các ảo giác chung của chúng ta có lẽ trong đó bao gồm cả ý tưởng rằng “chúng ta” để ra các suy nghĩ của mình – được chọn lọc tự nhiên cài cắm khá sâu vào chúng ta. Dù các suy nghĩ chịu ảnh hưởng bởi các trải nghiệm sống, nhưng sau khi cân nhắc kỹ mọi khía cạnh thì tôi cho rằng

chúng gần như là một loại bản năng hơn là thói quen xấu, điều này lý giải vì sao chuyện loại bỏ chúng là rất khó khăn.

Nhưng tôi lạc đề rồi. Tôi thừa nhận khả năng chuyên môn của Goldstein. Tôi không có ý nói rằng các suy nghĩ đang cố gắng thu hút sự chú ý của chúng ta theo nghĩa đen. Thực tế, mô hình mô-đun của tâm trí đã khiến tôi ít có những nhận định quy chụp về các suy nghĩ hơn, so với các vị thầy dạy thiền vẫn làm. Dù họ có khuynh hướng tuyên bố “các suy nghĩ tự chúng nảy sinh”, tôi sẽ nói các mô-đun này ra các suy nghĩ. Hay nói cách khác, các mô-đun tạo ra các suy nghĩ và rồi nếu các suy nghĩ ấy theo cách nào đó chứng tỏ được chúng mạnh mẽ hơn những suy nghĩ khác được tạo ra bởi các mô-đun khác đang cạnh tranh, thì chúng sẽ trở thành các suy nghĩ đã được nghĩ ra - tức là chúng tiến vào ý thức. Tuy nhiên, bạn sẽ thấy khi quan sát tâm trí trong thời gian thiền định, dường như “các suy nghĩ tự chúng nảy sinh”. Bởi vì các mô-đun hoạt động ngoài tầm với của ý thức, cho nên theo những gì tâm trí có ý thức biết, các suy nghĩ luôn bất ngờ xuất hiện.

Dù sao thì trọng tâm mà các vị thầy dạy thiền này đang muốn nói tới cũng giống hệt với kết luận về mô hình tâm trí mô-đun: bản ngã có ý thức chẳng sản sinh ra các suy nghĩ, mà nó tiếp nhận các suy nghĩ. Và có vẻ như sự tiếp nhận đó chính là một phần của quá trình mà Goldstein đã quan sát được với sự khách quan và sáng suốt hơn nhiều so với khả năng mà tôi có thể làm được, tức là phần khi các suy nghĩ đi vào ý thức, phần khi chúng nảy sinh.

Sau khi nói với Goldstein rằng tôi không có ý cho là các suy nghĩ thật sự có mong muốn thấu tóm nhận thức của chúng ta, tôi đã hỏi ông ấy liệu chúng đôi khi có vẻ giống như những thứ chủ động, chứ không phải những thứ bị động hay không. “Nói

cách khác”, tôi nói, “các suy nghĩ là diễn viên hoạt động trong tầng ý thức mà anh gặp phải và anh lại có thói quen tán thành với chúng, nhưng điều ấy lại không cần thiết”.

“Đúng. Và các suy nghĩ trở nên kém chủ động hơn nhiều khi chúng ta nhìn nhận chúng đúng như bản chất của chúng, khi chúng ta không bị lôi vào sự rối rắm kịch tính của chúng. Chuyện này cũng phần nào giống như đi xem phim. Chúng ta đi xem phim và được xem một câu chuyện hấp dẫn, rồi chúng ta bị cuốn vào câu chuyện đó và cảm thấy trong lòng trào dâng nhiều cảm xúc như thích thú, sợ hãi, yêu thương,... Tiếp theo, chúng ta ngồi ngay ngắn và thấy rằng những thứ này chỉ là các đốm sáng được chiếu trên màn hình. Mọi thứ chúng ta nghĩ là đang xảy ra lại không thật sự đang xảy ra. Các suy nghĩ của chúng ta cũng tương tự như vậy. Chúng ta bị cuốn vào câu chuyện, vào các cảm xúc kịch tính của chúng mà quên mất bản chất vốn dĩ mong manh của chúng”.

Việc thoát khỏi điều này, tức là xem các suy nghĩ của bạn chỉ là ngẫu nhiên thay vì bắt nguồn từ chính bạn, có thể mang bạn đến gần hơn với trải nghiệm vô ngã, gần hơn với thời khắc mà bạn “nhìn thấy” rằng chẳng hề có “bạn” ở đó đang làm công việc suy nghĩ hay bất cứ việc gì khác – thời khắc hé lộ một chân lý siêu hình. Thế nhưng, như chúng ta đã thấy trong **Chương 5**, một số người cho rằng với bài giảng vô ngã đầu tiên của Đức Phật, tốt hơn hết chớ nên xem đó là một chân lý siêu hình mà là một chiến lược thực tiễn: bất kể bản ngã có tồn tại hay không, nhờ vứt bỏ những phần thuộc về thứ mà bạn cho là bản ngã của mình, bạn đã có cái nhìn rõ ràng hơn về thế giới và trở thành một con người tốt đẹp hơn lẫn hạnh phúc hơn. Còn chiến lược thực tiễn về vô ngã này, không thua kém sự khám phá siêu hình về vô ngã, dường như sẽ được Goldstein mô tả sâu hơn.

Goldstein từng viết: “Khi chúng ta có được nền tảng hiểu biết về bản chất của suy nghĩ, vậy ta có thêm quyền lựa chọn những suy nghĩ nào lành mạnh... những suy nghĩ nào không thật lành mạnh, để ta có thể buông bỏ”. Đến giờ, thiền minh sát trông khá tốt nhìn từ quan điểm của tâm trí mô-đun. Và thiền minh sát còn hữu ích ở hai giai đoạn rất khác nhau của thiền đạo: lần đầu tiên ngồi trên đệm thiền, khi việc tập trung vào hơi thở tưởng chừng như vô vọng do sự tác động của các suy nghĩ; và rất lâu về sau trên con đường thiền tập, khi bạn trở nên giống như Goldstein, bạn cũng đạt được khả năng quan sát các suy nghĩ nảy sinh trong ý thức, vẫn ngồi nguyên tại đó quan sát các suy nghĩ biến mất mà không lỗi kéo tâm trí bạn chạy theo. Ở trường hợp đầu tiên, trong khi chật vật tìm cách tập trung, bạn thấy được các suy nghĩ đang nắm giữ sự chú ý của mình và ở trường hợp thứ hai, bạn thấy các suy nghĩ không thành công trong việc đó, nhưng trong cả hai trường hợp bạn nhận ra các suy nghĩ đều chẳng bắt nguồn từ “bạn”, từ bản ngã có ý thức của bạn. Do đó cả hai trải nghiệm đều hợp lý nếu như các suy nghĩ thực tế được các mô-đun đẩy vào ý thức, mà bản thân các mô-đun ấy nằm ngoài tầm với của ý thức. Nói cách khác: nếu mô hình tâm trí mô-đun là đúng, vậy thì việc hành thiền mang lại cho chúng ta cách nhìn nhận về các suy nghĩ của mình một cách hợp lý và đúng đắn hơn so với cách nhìn nhận quen thuộc và thiếu thận trọng, cho rằng suy nghĩ xuất phát từ một bản ngã CEO.

Và đây chẳng phải kết luận cuối cùng cho lời chứng thực mà thiền minh sát nhận được từ mô hình mô-đun. Giống như cách nhìn nhận tỉnh thức của chúng ta về các suy nghĩ đã được hợp lý hóa nhờ mô hình này, cách nhìn nhận tỉnh thức về cảm xúc cũng thế. Như ta đã thấy, trong mô hình mô-đun, cảm xúc chính là thứ mang đến cho một mô-đun quyền kiểm soát tạm thời mọi

thứ. Bạn nhìn thấy ai đó khiến bạn cảm thấy bị thu hút và bạn đột ngột rơi vào trạng thái tìm kiếm bạn đời, tìm kiếm sự thân mật, trở nên ân cần một cách tinh tế, có thể tỏ ra phô trương và trở thành một con người khác theo nhiều cách khác nhau. Bạn nhìn thấy một đối thủ khó chịu và các cảm xúc tiếp theo dẫn dắt bạn tìm kiếm một thứ gì đó khác với sự thân mật (dù sự phô trương, tùy vào từng tình huống, có thể vẫn còn đó). Hiển nhiên là nếu như các cảm xúc ấy, tức cảm thấy bị thu hút và yêu mến, hay không ưa tình địch, không được chúng ta bám lấy ngay từ đầu thì các mô-đun tương ứng cũng chẳng nắm được quyền kiểm soát. Vì vậy một trong những ý tưởng đằng sau thiền chánh niệm cho rằng việc giữ một khoảng cách đáng kể trước các cảm giác của mình có thể trao cho bạn quyền kiểm soát nhiều hơn vào bất kỳ thời điểm nào là một ý tưởng hoàn toàn hợp lý xét theo mô hình mô-đun của tâm trí.

ĐIỀU GÌ KHƠI NGUỒN CÁC SUY NGHĨ

Giữa cái nhìn tỉnh thức của chúng ta về cảm xúc và mô hình mô-đun của tâm trí có một mối quan hệ tinh tế hơn, tỉ mỉ hơn và có tính chất nghiên cứu. Bước đầu tiên để nhìn thấy mối liên kết này là thật sự tập trung cao độ khi bạn hành thiền. Tôi buộc lòng thay đổi câu vừa viết thành “thật sự tập trung cao độ khi bạn đang không thể hành thiền”, vì một phần của thiền mà tôi đang nói tới chính là khi bạn chẳng thể nào tập trung vào hơi thở của mình bởi các suy nghĩ cứ liên tục không mời mà đến. Nhưng nếu bạn chú ý thật kỹ vào “thất bại” này khi thiền, vậy đương nhiên đây chẳng phải là một thất bại – vì tập trung vào bất cứ điều gì đang xảy ra mới chính là thiền chánh niệm.

Đây là điều tôi đã nhận ra về các suy nghĩ xâm chiếm tâm trí tôi khi tôi đang cố gắng tập trung vào hơi thở của mình: chúng dường như thường có cảm xúc kèm theo. Chưa hết, khả năng thu hút sự chú ý của tôi ở chúng – nói cách khác, khả năng khiến tôi bị mê hoặc, ngăn tôi nhận thấy chúng đang thu hút sự chú ý của tôi – có vẻ tùy thuộc vào độ mạnh yếu của các cảm xúc ấy. Nếu bạn không tin, xin mời ngồi xuống, nhắm mắt, tập trung vào hơi thở và một khi bạn bắt đầu thất bại trong việc tập trung vào hơi thở (không lâu đâu!), hãy thử tập trung vào những thứ đang ngăn bạn tập trung vào hơi thở, nhất là hãy chú ý xem bạn có phát hiện ra cảm xúc nào đó gắn với suy nghĩ đang làm bạn xao nhãng hay không.

Đôi khi mối liên kết giữa cảm xúc và suy nghĩ rất rõ ràng, vì các cảm xúc rất mãnh liệt, thậm chí đó còn là các cảm xúc nguyên thủy của con người. Nếu bạn nghĩ về việc ngoại tình với vợ/chồng người hàng xóm, hay lo lắng rằng vợ/chồng của mình đang ngoại tình với người hàng xóm, hoặc tưởng tượng rằng mình sẽ trừng phạt tay hàng xóm ấy như thế nào cho đáng vì cái tội ngủ với vợ/chồng người khác, thì các cảm xúc đi kèm như dục vọng, ghen tuông, trả thù đều rất thật và mãnh liệt đến mức không thể bỏ qua.

Với những suy nghĩ ít bản năng và có nhiều phần “nhân tính” hơn của tâm trí thì cũng có các cảm xúc rõ ràng đi kèm. Ví dụ bạn hồi tưởng về một thắng lợi mới đây trong giao tiếp xã hội, có thể là một câu chuyện đùa của bạn được đón nhận nồng nhiệt và nó tạo cảm giác dễ chịu, thế là bạn tiếp tục nghĩ ngợi về nó một thời gian và có lẽ còn tưởng tượng rằng mình có thể thêm thắt vào đó một đoạn hóm hỉnh và tự nhủ lần sau bạn sẽ thêm nó vào. Hay bạn đang cân nhắc một deadline quan trọng mà bạn có vẻ sẽ không thể hoàn thành. Bạn cảm thấy lo lắng và

nỗi lo cứ khiến bạn nghĩ về sự thất bại sắp xảy ra cho đến khi bạn nảy ra được một kế hoạch hành động, hoặc bạn tự thuyết phục bản thân rằng deadline ấy dù sao cũng chẳng quá quan trọng, sau đó nỗi lo dần tan biến và suy nghĩ kia cũng mờ dần cùng nó.

Ngay cả hoạt động khiến tâm trí lang thang nhất của não bộ là sự tự vấn dường như cũng có những cảm xúc đồng hành với nó. Nếu tôi ngồi thiền và nhận ra bản thân đang nuông chiều tính hiếu kỳ của mình về chuyện nào đó, chẳng hạn ngẫm nghĩ về một câu đố, rồi bắt đầu tập trung cao độ, tôi nhận thấy rằng có một cái gì đó khiến tôi dễ chịu trong việc ngẫm nghĩ về một điều nhất định, như thể có một củ cà rốt không ngừng lác lư ở phía trước dụ dỗ tôi mãi mê đi tìm lời giải cho câu đố ấy. Và nếu tìm ra nó, tôi nhận được phần thưởng là một cơn bùng nổ sự thỏa mãn lên đến tột bậc. John Ruskin, nhà phê bình nghệ thuật người Anh hàng đầu thời Victoria, đã diễn tả điều này vào thế kỷ 19: “Tò mò là một món quà, là khả năng trải nghiệm niềm vui thích với việc hiểu biết”.

Ít nhất thì đôi lúc sự tò mò tạo ra cảm giác như thế, như một khoái lạc tao nhã đến độ bạn khó lòng nhận ra. Song Samuel Johnson, nhà thơ kiêm nhà soạn kịch người Anh, đã đưa ra một cách nghĩ khác về sự tò mò trong thế kỷ 18: “Sự hài lòng của trí tò mò giải thoát chúng ta khỏi trạng thái khó chịu chứ không mang đến khoái lạc. Chúng ta khổ sở bởi chẳng biết gì chứ không vui sướng vì được chỉ dẫn”.

Thỉnh thoảng điều ấy cũng đúng. Đôi khi hành trình tìm hiểu một thứ gì đó tạo cảm giác giống như một thôi thúc cấp bách, một khao khát gây bất an. Nếu bạn đang cố tìm cách để biết liệu thị trường chứng khoán, vốn bao gồm tiền dành dụm cả đời của mình, có tiếp tục lao dốc hôm nay hay không, điều ấy

khác với việc tự hỏi vì sao thị trường chứng khoán sụp đổ năm 1929. Nếu bạn đang cố tìm hiểu xem vợ/chồng mình có đang ngoại tình với hàng xóm hay không, điều ấy khác với việc tự hỏi nửa kia của hàng xóm có ngoại tình với một người láng giềng khác không và còn khác hơn nhiều so với chuyện tự hỏi lý do gì khiến các đôi phản bội nhau – hoặc cũng tương tự như điều gì khiến chim hót, do đâu các vì sao tỏa sáng hay nguyên nhân nào khiến A làm điều B. Liệu sự tò mò giống như một cơn đói dữ dội hay giống một cơn cảm dỗ đầy mê say dường như tùy thuộc vào sự liên quan của nó với các mối quan tâm của chúng ta trực tiếp và gấp gáp đến mức nào theo định nghĩa của chọn lọc tự nhiên. Mối liên hệ càng ít trực tiếp và gấp gáp, cảm xúc càng tinh tế và thoải mái hơn.

Tuy nhiên, trọng tâm của vấn đề là mọi loại tò mò từ cuộc truy tìm đầy thôi thúc, liều lĩnh đến cuộc suy đoán tử tôn, thông thả quả thật dường như đều có liên quan đến cảm xúc của chúng ta. Do vậy không có gì đáng ngạc nhiên khi các kết quả chụp cắt lớp não cho thấy một trạng thái tò mò của ý thức có cả hoạt động của hệ thống sản sinh dopamine, hệ thống liên quan đến động cơ và phần thưởng, ham muốn và khoái lạc.

Vậy thì đây chính là điều mà tôi rút ra được từ nhiều giờ đồng hồ thất bại trong hành thiền (ý tôi muốn nói là nhiều giờ thất bại trong tập trung hành thiền và thi thoảng thành công ở việc quan sát một cách tỉnh thức thất bại này): những suy nghĩ chiếm lấy tâm trí tôi và lôi kéo nó chạy theo đều có các cảm xúc đi kèm, dấu các cảm xúc đó có tinh tế đến đâu. Tôi vui mừng thông báo rằng mối liên kết giữa cảm xúc và suy nghĩ đã được những người có năng lực nội quán khi thiền phát triển tốt hơn nhiều so với tôi quan sát. Tháng 5 năm 2015, chẳng bao lâu sau khi gửi bản thảo thô đầu tiên của cuốn sách này đến biên tập viên, tôi tự

thưởng cho mình một khóa thiền dài hai tuần ở tịnh xá Forest Refuge, một nhánh phụ của Hội Thiền Minh Sát dành cho những thiền giả giàu kinh nghiệm. Người thầy của tôi trong hai tuần đó là một nhà tâm lý trị liệu và trước kia từng là tăng sĩ tên Akincano Marc Weber. Một đêm trong một pháp đàm, thầy ấy nói: “Mỗi suy nghĩ đều có một tác nhân thúc đẩy, và tác nhân ấy chính là cảm xúc”.

Từ *tác nhân thúc đẩy* gợi ra câu trả lời cho một câu hỏi quan trọng: Khi tâm trí của ta đi lang thang, khi mạng chế độ mặc định đang điều khiển mọi thứ, làm thế nào mạng lưới ấy quyết định được mô-đun nào đẩy suy nghĩ của nó vào tầng ý thức ở một thời điểm nhất định? Chúng ta từng nghe thấy những lời ám chỉ về dạng cạnh tranh nào đó giữa các mô-đun để giành quyền thống trị – những lời ám chỉ về một thế giới “tranh giành cầu xé lẫn nhau” nằm ngoài các ranh giới của nhận thức. Nhưng điều gì quyết định mô-đun nào giành chiến thắng? Điều gì khiến mô-đun này mạnh hơn mô-đun khác?

CẢM XÚC DÁN NHÃN LÊN SUY NGHĨ NHƯ THẾ NÀO?

Theo tôi biết, ứng viên nặng ký nhất cho vinh dự ấy chính là cảm xúc. Trong tất cả những suy nghĩ tham gia vào cuộc tranh đoạt ngầm ở một thời điểm nhất định, có lẽ suy nghĩ đi kèm cảm xúc mạnh mẽ nhất chính là suy nghĩ giành quyền tiến vào ý thức.

Đây hoàn toàn là phỏng đoán và có thể sai, nhưng nó chắc chắn hợp lý khi được cho là một cách thức mà chọn lọc tự nhiên tổ chức tâm trí. Trên hết, theo học thuyết Darwin, cảm xúc là sự nhận xét, đánh giá xem các sự việc khác nhau có sự liên hệ thế nào với các mối quan tâm của một loài động vật. Do đó, từ quan

điểm chọn lọc tự nhiên, các cảm xúc sẽ tạo ra những nhân mác tuyệt vời cho suy nghĩ, những nhân mác thể hiện những ý như “ưu tiên cao”, “ưu tiên trung bình”, “ưu tiên thấp”. Nếu như bạn chỉ còn cách một ngày là đến sự kiện quan trọng nào đó có ảnh hưởng rõ rệt đến địa vị xã hội của mình, chẳng hạn như một bài thuyết trình quan trọng, hay một buổi tiệc lớn mà bạn tổ chức, những suy nghĩ liên quan đến khâu chuẩn bị nằm ở ưu tiên cao, do đó lo lắng cũng ở mức độ cao. Nhưng nếu như còn nhiều tuần nữa sự kiện mới diễn ra, những suy nghĩ ấy lại được ưu tiên thấp hơn và nỗi lo cũng ít dữ dội hơn. Nếu bạn và người bạn thân nhất vừa tranh cãi gay gắt, vậy việc nhận ra điều gì nên làm và nên nói sau cuộc tranh cãi ấy mới là vấn đề quan trọng, quan trọng hơn nhiều so với việc suy nghĩ về một người quen bình thường mà bạn có thể đã xúc phạm. Vì thế, có sự khác biệt giữa cảm xúc đến từ sự xáo trộn trong nội tâm và cảm xúc đến từ các mối bận tâm nhẹ nhàng.

Trong tất cả những trường hợp này, các cảm xúc gắn liền với suy nghĩ sẽ tương xứng với mức độ quan trọng của suy nghĩ theo cách định nghĩa tầm quan trọng của chọn lọc tự nhiên. Và khi mạng chế độ mặc định giành quyền kiểm soát - khi tâm trí của bạn không còn tập trung vào việc trò chuyện với ai đó, đọc sách, chơi thể thao hay một công việc cần sự tập trung cao độ – chính những suy nghĩ “quan trọng” nhất, những suy nghĩ gắn liền với các cảm xúc mãnh liệt nhất, sẽ được ưu tiên.

Dĩ nhiên sẽ có những lúc suy nghĩ quan trọng nhất tranh giành quyền xâm nhập vào tầng ý thức hóa ra chẳng quan trọng đến thế. Thi thoảng cuộc sống có những thời điểm may mắn mà chúng ta chẳng có vấn đề nào cần phải được chú ý một cách khẩn cấp. Trong trường hợp đó, cảm xúc gắn liền với suy nghĩ đã tiến vào tầng ý thức thông qua mạng chế độ mặc định có lẽ

không phải là cảm xúc quá mạnh mẽ. Nhưng tôi nghi ngờ rằng nếu như bạn đủ chú tâm – điều này dễ dàng hơn nhiều khi hành thiền – bạn sẽ gần như luôn cảm nhận được một sắc thái cảm xúc, tích cực hoặc tiêu cực, gắn liền với một suy nghĩ nào đó bất thành linh bước vào nhận thức của bạn. Vì giả sử suy nghĩ này chẳng có cảm xúc nào, nó sẽ không được bạn chú ý ngay từ đầu. Ngoài ra, cảm xúc là cách bộ não dán nhãn cho tầm quan trọng của các suy nghĩ, và mức độ quan trọng đó (theo nghĩa đơn thuần của từ này trong chọn lọc tự nhiên) sẽ quyết định những suy nghĩ nào tham gia vào ý thức.

Một lần nữa, tôi không hề muốn nói rằng đây là quan điểm được nhiều người đồng thuận trong tâm lý học. Thực tế, kể cả khi chúng ta gói gọn trong phạm vi những nhà tâm lý học chấp nhận mô hình tâm trí mô-đun phần nào giống như mô hình mà tôi đã mô tả, dường như chẳng có một quan điểm thống nhất nào đối với việc đâu là yếu tố quyết định mô-đun nào giành chiến thắng. Nhưng đây là giả thuyết mà tôi thấy đúng đắn nhất để đem ra bàn luận. Nó hợp lý dựa trên thuyết tiến hóa của Darwin và nó khớp với các kết quả của nội quán khi thiền. Dù nội quán không phải là dữ liệu, nó vẫn là sự trợ giúp xác đáng để quyết định những giả thuyết nào đáng được khám phá thêm nữa.

Giả thuyết đặc biệt này có thể giúp giải thích đôi điều về hướng đi của tiến trình thiền tập. Như đã nói trước đó, tôi nhận thấy việc quan sát các cảm xúc của mình với sự tách biệt ở một chừng mực nào đó dễ dàng hơn việc quan sát các suy nghĩ theo cách tương tự. Và tôi không nghĩ mình là một trường hợp khác thường. Rất nhiều thiền giả dường như cảm thấy thoải mái với cảm xúc hơn với suy nghĩ của mình. Điều này cũng hợp lý thôi bởi quả thật các cảm xúc là chất keo kết dính các suy nghĩ vào ý

thức của bạn, khiến bạn cho rằng mình sở hữu các suy nghĩ đó. Rốt cuộc thì bạn không thể làm tan biến chất keo ấy – và vì thế không thể giữ khoảng cách với các suy nghĩ của mình - cho đến khi bạn học được cách quan sát cảm xúc rõ ràng hơn với đôi chút khách quan.

Thật vậy, trong tình huống này, thậm chí bạn sẽ phải quan sát thành thạo những cảm xúc rất tinh vi của mình một cách khách quan trước khi bạn có thể quan sát được nhiều loại suy nghĩ khác nhau theo cách đó. Do vậy, hết sức hợp lý khi chỉ có những thiền giả lâu năm như Joseph Goldstein – người nhìn thấy một cách rõ ràng và sinh động nhất các suy nghĩ đã thất bại như thế nào trong việc bám lấy tâm trí của ông – mới có thể quan sát các suy nghĩ nảy sinh và biến mất mà không tìm được chỗ bám víu trong tâm trí.

Giả thuyết cho rằng các cảm xúc chính là cách tâm trí dán nhãn ưu tiên cho các suy nghĩ là giả thuyết có sự tương đồng với một xu hướng lớn trong ngành tâm lý học vài thập kỷ qua: các nhà nghiên cứu tâm lý học không còn nói về các quá trình “xúc cảm” và “nhận thức” như thể các quá trình này nằm trong những ngăn tách biệt của tâm trí, mà họ nhận ra giữa chúng có sự liên kết chằng chịt tinh vi. Và xu hướng này lại là một trường hợp khác cho thấy tâm lý học hiện đại đã được Phật giáo tiên báo. Trong một bản kinh nổi tiếng gọi là *Đoạn tận ái*, Đức Phật nói rằng một “đối tượng của tâm” – một nhóm phân loại bao gồm các suy nghĩ – cũng chỉ giống như một loại mùi vị: dù một người đang “dùng lưỡi thưởng vị”, “dùng mũi ngửi mùi” hay “nhận thức một đối tượng bằng tâm”, kẻ ấy “thèm khát nó nếu nó làm cho họ thoải mái” và “không thích nó nếu nó khiến họ không vừa ý”.

Như chúng ta sẽ thấy trong vài chương kế tiếp, sự liên kết tinh vi của cảm xúc và nhận thức giúp ta hiểu được một trong những ý kiến nghe có vẻ điên rồ hơn của đạo Phật: sự vật mà ta nhận biết trong thế giới này – cây cỏ, máy bay, đá cuội – không hiện hữu, ít nhất là không theo cách chúng ta vốn xem chúng hiện hữu. Và như chúng ta sẽ nhìn thấy trong **Chương 9**, sự liên kết giữa cảm xúc và nhận thức cũng có thể giúp chúng ta tìm cách giải đáp một câu hỏi hóc búa mà tôi từng nhắc đến: Nếu bản ngã không tồn tại, vậy đâu là động lực thật sự của thứ thường được gọi là “tự chủ”? Và Phật giáo dạy gì cho chúng ta về việc kiểm soát “bản ngã”?

“Tự” chủ

Vào thế kỷ 18, triết gia người Scotland là David Hume viết rằng lí trí con người là “nô lệ của các đam mê”. Nếu Hume dùng từ “đam mê” (passion) theo cách ngày nay chúng ta hiểu thì có lẽ quan sát của ông chẳng đáng để lưu tâm. Rõ ràng là khi chúng ta đột ngột bị những cảm xúc mạnh mẽ như ham muốn hay báo thù chi phối, các khả năng tư duy lập luận của chúng ta không còn giúp chúng ta kiểm soát được tình hình. Song Hume muốn nói “đam mê” theo một nghĩa khác; ý của ông là các cảm xúc nói chung. Ông đang giải thích rằng cho dù lí trí đóng vai trò quan trọng trong việc thúc đẩy hành động của con người, nhưng nó không bao giờ thật sự là kẻ chỉ huy nắm quyền đưa ra quyết định trong mọi việc. Khi quyết định thực hiện điều gì đó, chúng ta quyết định dựa trên cảm xúc của mình.

Hume lấy ý tưởng này từ đâu? Có lẽ ý tưởng này đến từ quá trình nội quán của ông – tức là chú tâm quan sát cách hoạt động của tâm trí. Bằng cách nào đó, Hume đã tỉnh thức trước khi khái niệm về sự tỉnh thức trở thành một xu hướng thời thượng. Thật vậy, trong số những triết gia phương Tây, Hume khá gần gũi tinh thần phương Đông. Nhiều quan điểm của ông tương đồng kỳ lạ với tư tưởng Phật giáo, bao gồm một lập luận ông đã dùng

để phản đối sự tồn tại của bản ngã. Một số học giả cho rằng có lẽ Hume đã tiếp xúc với tư tưởng Phật giáo dù những tư tưởng này chỉ mới chớm được truyền bá từ châu Á sang Tây Âu, bởi quan niệm rằng các cảm xúc kiểm soát nhiều thứ hơn chúng ta nghĩ là quan điểm rất đậm tinh thần Phật giáo.

Giờ đây, một phần tư thiên niên kỷ trôi qua sau khi Hume bắt kịp Phật giáo, khoa học mới đang bắt kịp Hume. Các phương pháp khoa học đã được phát triển để chúng ta tìm hiểu các cơ chế thúc đẩy hành vi của con người, để nghiên cứu xem phần nào của bộ não hoạt động khi chúng ta đưa ra quyết định. Và các ý kiến của Hume về mối quan hệ giữa lý trí với cảm xúc, vốn được xem là cấp tiến trong một thời gian dài, đến nay xem ra vẫn ổn.

Hãy xem xét một quyết định đơn giản như việc có nên mua một món đồ nào đó hay không. Thật lý thú khi xem việc làm này như một bài tập về sự suy tính thiệt hơn dựa trên lý trí. Bạn nhìn vào sản phẩm và giá bán, rồi tự hỏi mình một loạt câu hỏi: Mình sẽ dùng nó nhiều hay ít? Liệu mua sắm nó có tốn một số tiền lớn hay không? Mình có thể mua gì khác với ngần ấy tiền? Sau khi trả lời những câu hỏi như vậy, bạn cân nhắc các yếu tố lợi và hại của việc mua sắm rồi mới đưa ra quyết định.

Nhưng có vẻ việc cân nhắc đó chẳng có mấy ý nghĩa, theo một thử nghiệm do các nhà khoa học nhận thức tại Đại học Stanford, Đại học Carnegie Mellon và Đại học MIT tiến hành. Nhóm nghiên cứu đưa cho người tham gia một số tiền và liệt kê ra một loạt những món hàng để mua như tai nghe không dây, bàn chải điện, DVD *Star Wars*,... Khi những người này được giới thiệu từng món hàng rồi đến giá cả của nó, bộ não của họ được tiến hành chụp cắt lớp. Hóa ra các nhà nghiên cứu có thể tiên đoán được ai đó sẽ mua món gì chỉ bằng cách quan sát phần nào

của bộ não đang hoạt động tích cực và phần nào không. Và trong các phần não hoạt động tích cực, chẳng có phần nào gắn với sự suy tính thiệt hơn bằng lý trí, mà trái lại, chúng đều gắn liền với cảm xúc. Chẳng hạn, vùng nhân não nucleus accumbens đóng vai trò phân phát khoái lạc và hoạt động tích cực khi người ta trông chờ phần thưởng hoặc nhìn thấy thứ mà họ thích. Vùng nhân não này càng hoạt động tích cực, họ càng có nhiều khả năng chọn mua nó. Mặt khác, còn có thùy đảo đặc biệt hoạt động tích cực khi người ta trải qua cơn đau và những cảm xúc kém thoải mái khác. Thùy đảo này hoạt động tích cực hơn khi họ nhìn thấy giá của món hàng, khiến khả năng họ chọn mua sản phẩm này giảm đi.

Dù việc cân nhắc lợi hại của hành vi mua sắm nghe chừng là một việc làm hoàn toàn lý trí và thậm chí là máy móc, nhưng thử nghiệm này cho thấy sự cân nhắc đó được bộ não thực hiện thông qua cuộc cạnh tranh giữa các cảm xúc xung đột lẫn nhau. Thậm chí yếu tố giá cả – một chỉ số thuần định lượng và dễ dàng được cài đặt vào thuật toán máy tính để cung cấp kết quả và nhờ đó giúp chúng ta đưa ra quyết định – cũng gia nhập vào quá trình cân nhắc này dưới dạng một loại cảm xúc nào đó, ở một mức độ hứng thú nhất định. Và cảm xúc nào mạnh hơn – hứng thú hay bất mãn sẽ giành chiến thắng.

Để đảm bảo chắc chắn, các cảm xúc này có thể được lý trí cung cấp thêm thông tin. Nếu bạn nhắc nhở bản thân rằng chiếc bàn chải điện gần nhất mới mua vẫn chưa được sử dụng và có khả năng chiếc bàn chải điện kế tiếp cũng có số phận tương tự như vậy, bất cứ cảm giác hứng thú nào dành cho chiếc bàn chải này cũng có thể dần tan biến. Còn nếu bạn nhắc nhở chính mình rằng cái giá 20 đô la cho chiếc bàn chải này thấp hơn số

tiền bạn đã chi cho bữa tối thứ Sáu tuần trước, cảm giác bất mãn với giá tiền – và hoạt động trong thùy đảo của bạn – có thể yếu đi.

VÌ SAO CẢM XÚC CHI PHỐI SUY NGHĨ

Vậy là lý trí quả thật giữ một vai trò nhất định trong hành động. Tuy vậy, thử nghiệm này cho thấy có lẽ lý trí chỉ có thể đóng vai trò duy nhất trong việc tác động đến động lực cuối cùng để một người đưa ra hành động, tức là cảm xúc của người đó. Như triết gia Hume diễn tả: “Chỉ một mình lý trí thì nó không bao giờ có thể là động cơ cho bất kỳ hành động nào của ý chí”. Mua một món đồ rất cuộc là vì để cảm thấy thoải mái về việc mua sắm, hoặc ít nhất là để cảm thấy dễ chịu hơn so với cảm xúc khi rời đi mà không mua được gì. Dĩ nhiên, sau đó bạn có thể tiếc nuối về hành động rời đi đó, dù sao thì cảm xúc “nuối tiếc của người không mua” cũng là cảm xúc chân thật không thua kém gì cảm xúc “nuối tiếc của người đã mua”. Nhưng dù trong tình huống nào đi nữa, từ khóa ở đây chính là *nuối tiếc*. Bởi vì dù chúng ta có lựa chọn hành động như thế nào thì cảm xúc cũng sẽ xuất hiện ngay sau khi hành động đó được thực hiện.

Tất cả những điều này đều hợp lý khi bạn xem xét chúng dựa trên các quy luật tiến hóa. Rốt cuộc, cảm xúc chính là động lực đầu tiên thúc đẩy hành vi của loài người và các loài động vật khác. Cảm xúc tốt hay xấu là những gì mà quá trình chọn lọc tự nhiên sử dụng để thúc đẩy động vật tiếp cận hoặc tránh né, tranh giành hoặc từ chối điều gì đó. Cảm xúc tích cực được gán vào những hành vi như săn được con mồi và cảm xúc tiêu cực được gán vào hành vi như bị ăn thịt. Theo thời gian, động vật dần trở nên thông minh hơn, nhưng nhìn từ góc độ của chọn lọc

tự nhiên thì sự thông minh ở đây không phải để thay thế cho cảm xúc mà là để động vật được trang bị thông tin đầy đủ hơn: trí thông minh giúp cho động vật thực hiện được một công việc phức tạp hơn, đó là nhìn ra đâu là thứ nên tiếp cận hay tránh né, tranh đoạt hay từ bỏ – tức thứ mang lại cảm xúc tích cực hay tiêu cực. Do đó, suốt thời gian tiến hóa, các cảm xúc vẫn tiếp tục là yếu tố về cơ bản sẽ điều khiển chúng ta suốt cuộc đời. Chúng ta có thể mua một chiếc áo khoác có mũ trùm đầu sau khi đã xác nhận những ưu điểm của nó thông qua việc tìm hiểu kỹ lưỡng về nó trên mạng và quá trình suy tính cẩn kẽ, nhưng nguyên nhân chúng ta quyết định mua nó chính là do tất cả các phân tích lý trí ấy mang đến cho chúng ta một cảm giác thoải mái đối với hành động mua áo.

Tương tự như vậy, lý do chúng ta tiến hành phân tích ban đầu chính là vì việc trời lạnh vào mùa đông mang đến cho ta một cảm giác tồi tệ. Cảm xúc mách bảo chúng ta cần nghĩ về điều gì và rồi khi suy nghĩ xong, cảm xúc lại nói cho chúng ta biết nên làm gì. Suốt lịch sử tiến hóa của con người, suy nghĩ giữ vai trò ngày một lớn hơn trong hành động, nhưng suy nghĩ luôn bắt đầu và kết thúc bằng các cảm xúc.

Một vấn đề khác có thể xảy ra suốt thời gian tiến hóa chính là cảm xúc ngày càng được gán vào nhiều thứ. Khi loài người có tính xã hội hóa phức tạp hơn, hoạt động tìm kiếm thức ăn và tình dục bắt đầu tùy thuộc vào việc tương tác trong một bối cảnh xã hội, bao gồm các mục tiêu như hình thành đồng minh và được tôn trọng. Vì thế, việc kết bạn và được tôn trọng mang lại cảm xúc tích cực, còn tình trạng bị từ chối đem đến cảm xúc tiêu cực. Điều này lại mở ra tiếp những luồng suy nghĩ mới trong chúng ta như tìm hiểu lý do một người bạn trở mặt với mình, hoặc tưởng tượng ra những cách gây ấn tượng với mọi người,

v.v. Mạng lưới cảm xúc và suy nghĩ ngày càng phát triển này là cách thức đơn giản để mở rộng hệ thống giá trị cơ bản mà quá trình tiến hóa đã xây dựng ở chúng ta ngay từ ban đầu – một hệ thống đề cao sự sống còn và duy trì nòi giống.

Chọn lọc tự nhiên dẫu khắt khe đến đâu chẳng nữa, khía cạnh sinh học đằng sau các cảm xúc và suy nghĩ ấy vẫn là phần mở rộng của các yếu tố sinh học tượng trưng cho những giá trị nguyên thủy đó. Các nghiên cứu dựa trên chụp cắt lớp não cho thấy, các phần não có chức năng điều tiết cơn đau về mặt thể chất cũng đảm nhiệm luôn chức năng làm giảm bớt nỗi đau về mặt tinh thần khi bị từ chối trong xã hội. Điều này giúp lý giải vì sao thuốc phiện và thuốc giảm đau có thể giúp ta bớt đau đớn trước những thất bại trong giao tiếp xã hội. Theo một nghiên cứu, kể cả những liều Tylenol bổ sung cũng có thể xoa dịu nỗi đau khi ai đó bị xã hội khước từ.

LÝ TRÍ VÀ SÔ-CÔ-LA

Tất cả những điều vừa nói mang chúng ta đến chủ đề sô-cô-la. Một thanh sô-cô-la Godiva tình cờ là một trong những món được đưa ra trong nghiên cứu mua sắm nêu trên. Nhưng thậm chí nếu chẳng có nó, chắc hẳn tôi vẫn sẽ nêu ra sô-cô-la, vì tôi đang tìm cách hướng chúng ta đến chủ đề tự chủ và khi nói về tự chủ, sô-cô-la nằm ở vị trí khá cao trong danh sách thử thách của tôi, ngang với bánh donut phủ đường và xem thể thao trên truyền hình thay vì chuyện viết cuốn sách này.

Tự chủ thường được mô tả là việc lý trí lấn át cảm xúc. Plato, triết gia Hy Lạp cổ đại, gợi ra hình ảnh ẩn dụ về một người điều khiển cỗ xe ngựa (bản ngã đầy lý trí) đang giữ cho ngựa (đam mê bất kham) nằm trong tầm kiểm soát. Ý tưởng cơ bản này đã tồn

tại gần như nguyên vẹn suốt 2.500 năm. Thực tế, một số người cho rằng khoa học về não bộ đã xác định được vị trí của “người điều khiển cỗ xe” trong bộ não của con người: Vùng vỏ não trước trán, nằm ngay sau trán, được sách giáo khoa cấp trung học và các triển lãm ở bảo tàng giải thích là yếu tố khiến chúng ta trở thành con người. Nó được cho là “trung tâm quản lý” của bộ não, trao cho chúng ta khả năng suy luận mở rộng, hoạch định và tự chủ.

Đương nhiên vùng vỏ não trước trán là một cơ quan quan trọng. Tôi tự hào về nó cũng như bất cứ ai. Hơn nữa, có lý do để tin rằng phần này của não đóng một vai trò quan trọng trong thứ mà chúng ta gọi là sự tự chủ. Các nghiên cứu cho thấy sự cảm dỗ càng ghê gớm, càng có nhiều hoạt động tại vùng não này ở những ai đang kháng cự lại sự cảm dỗ.

Tuy nhiên, nếu Hume nói đúng, hoạt động của vùng não này không nên bị đóng khung như cách nó vẫn thường bị đóng khung, là lý trí “chiến thắng cảm dỗ” hoặc thành công “chống lại cảm xúc”. Lý trí có tác động của nó, không phải bằng việc trực tiếp đẩy lùi cảm xúc mà bằng cách củng cố cảm xúc thực sự làm chuyện đẩy lùi. Đúng thế, thanh sô- cô-la Hershey trông vô cùng hấp dẫn và suy nghĩ ăn được nó làm ta cảm thấy thích thú, nhưng việc suy ngẫm về bài báo đã nói về tác hại của tình trạng đường huyết cao đối với cơ thể khiến cho suy nghĩ ăn thanh Hershey thành kẻ gây ra tội lỗi. Và chính tội lỗi này, chứ chẳng phải việc suy ngẫm kia, mới là kẻ trực tiếp đối đầu với cơn thèm ăn thanh kẹo sô-cô- la. Hume biện luận rằng: “Lý trí tự mình nó chẳng bao giờ có thể đối đầu với đam mê theo sự điều khiển của ý chí”. Không gì “có thể đối đầu hay làm chậm lại sự thôi thúc của đam mê ngoại trừ một sự thôi thúc trái ngược”.

Theo quan điểm này, vùng vỏ não trước trán không phải là kiểu mô-đun có chức năng ra lệnh, điều khiển mà quá trình tiến hóa đã tạo ra khi chúng ta được nâng cấp từ động vật đơn thuần thành con người; nó không phải là yếu tố cuối cùng có khả năng chế ngự các cảm xúc ngang bướng và đặt chúng ta dưới sự kiểm soát đầy lý trí. Không các năng lực của lý trí được cài vào vùng vỏ não trước trán tự thân chúng cũng nằm trong sự kiểm soát của cảm xúc. Hệ thống giá trị gắn liền với cảm xúc – nhận thức của chọn lọc tự nhiên về điều tốt và điều xấu, cái ta nên theo đuổi và nên tránh né – không ít thì nhiều tiếp tục là hệ thống giá trị thịnh hành.

Chọn lọc tự nhiên khiến chúng ta cần thức ăn với một số vị nhất định và cũng làm chúng ta muốn sống một cuộc sống lâu dài, khỏe mạnh. Cuộc tranh đấu giành quyền tự chủ – ít ra trong trường hợp đặc biệt này – là sự va chạm giữa hai giá trị này và giữa các cảm xúc đi kèm với hai giá trị này. Nếu lý trí buộc phải đóng vai trò trong cuộc đấu tranh ấy, vậy nó chỉ là một kẻ được ủy nhiệm bởi các giá trị này. Chính ham muốn được sống một cuộc sống dài lâu, lành mạnh khiến tư duy lý luận của chúng ta tập trung vào mối quan hệ giữa lượng tiêu thụ đường với tuổi thọ và nhờ ham muốn ấy mà các kết quả lập luận có thể áp đảo ham muốn được ăn sô- cô-la. Theo nghĩa này, lý trí vẫn là “nô lệ” cho các đam mê, như triết gia Hume đã diễn tả – và do đó cũng là nô lệ của hệ thống giá trị bao quát thuộc chọn lọc tự nhiên.

Càng biết nhiều về sự vận hành của bộ não, ta càng thấy quan điểm của Hume hợp lý. Joshua Greene, một nhà khoa học thần kinh người Mỹ kiêm giáo sư tâm lý học của Đại học Harvard, đã viết về một khu vực cụ thể ở thùy trái trước trán mang tên vỏ não trước trán vùng lưng bên như sau: “Vỏ não trước trán vùng lưng bên, trung tâm của lập luận trừu tượng, được liên kết chặt

chẽ với hệ thống dopamine, vốn chịu trách nhiệm cho việc gán giá trị vào các mục tiêu và hành động. Từ góc độ về thần kinh và tiến hóa, các hệ thống suy luận của chúng ta chẳng phải là những cỗ máy logic vận hành một cách độc lập. Chúng là sản phẩm tự nhiên của động vật có vú nguyên thủy đóng vai trò trong việc chọn lựa những hành vi mang lại lợi ích cho mình”. Nói cách khác, như chính Greene ghi chú, Hume dường như đã nhận định đúng.

Chẳng phải chỉ có vùng vỏ não trước trán mới bị giản lược hóa bấy lâu nay. Phần não còn được biết với tên gọi hệ limbic (hệ viền) thường được cho là “trung tâm của cảm xúc”, nhưng mô tả ấy hóa ra lại không chính xác. Luiz Pessoa, nhà khoa học thần kinh kiêm giáo sư tâm lý học của Đại học Maryland, đã viết: “Các vùng não cảm xúc tham gia vào nhận thức và các vùng não nhận thức tham gia vào cảm xúc”. Trong cuốn giáo trình *The Cognitive-Emotional Brain* (tạm dịch: Bộ não nhận-cảm), như nhiều tác giả trong lịch sử tâm lý học, Pessoa đã gọi lại hình ảnh cỗ xe ngựa của Plato – nhưng khác với phần đông trong số họ, ông đưa hình ảnh này ra nhằm mục đích bác bỏ nó.

TÒA ÁN LƯƠNG TÂM CÓ THẬT SỰ ĐƯA RA PHÁN XÉT?

Chẳng chút ngạc nhiên khi quan điểm của Plato – tưởng về một người điều khiển cỗ xe song mã hoàn toàn lý trí - đã duy trì sức ảnh hưởng quá lâu. Bởi, khi bạn đang quyết định có nên cho phép mình thỏa thích ăn sô-cô-la hay không, chẳng phải cảm giác của quá trình đưa ra quyết định này giống như thể có một “bạn lý trí” đang băn khoăn về câu hỏi ấy – một kiểu thẩm phán lắng nghe cả hai lập luận nên hay không nên mua sô-cô-la? Một mặt, bạn sẽ tăng lên vài cân; ngoài ra, ăn sô-cô-la vào đêm muộn

có thể khiến bạn khó ngủ hơn. Mặt khác, giả sử khi ăn sô-cô-la, bạn sẽ cảm thấy giàu sinh lực và có thể làm xong việc gì đó; hơn nữa, bạn xứng đáng nhận được sự nuông chiều này, vì hôm qua bạn đã cật lực làm việc (có lẽ một phần cũng nhờ vào phần sô-cô-la đã ăn).

Sau khi đã suy xét lập luận của cả hai bên, bạn với vai trò là thẩm phán đã đưa ra phán quyết. Là một thẩm phán cứng rắn, bạn quyết định rằng mình không thể mua sô-cô-la vào hôm nay. Hoặc có thể vào một ngày nào khác, là một thẩm phán nhân từ, bạn cho rằng rằng mình thật sự xứng đáng có được thanh sô-cô-la ấy. Và rồi phiên tòa bị dời lại. Nói đúng ra là phiên tòa bị hoãn, bởi vì sau khi mua sô-cô-la, bạn sẽ bắt đầu xét xử vấn đề kế tiếp rằng liệu bạn có nên chờ đến nhà rồi mới ăn hay không.

Dù là cách nào, quả thật nó đều tạo cảm giác như thể có một lúc nào đó bạn đã quyết định. Vậy có gì sai khi mô tả theo lối này, như một “bạn” lý trí đang phân xử trường hợp này? Tôi từng đặt câu hỏi ấy cho nhà tâm lý học Mỹ Rob Kurzban. Vì Kurzban nằm trong số những nhà tâm lý học cho rằng có lẽ bản ngã không tồn tại, tôi khá chắc là ông ấy có cách mô tả về quyết định với thanh sô-cô-la mà không liên quan đến một “bạn” lý trí nào đó làm thẩm phán.

Khi tôi hỏi có ổn không nếu nói điều gì đó đại loại như “Mình đã cân nhắc thật hơn và quyết định sẽ không ăn sô-cô-la”, Kurzban đáp rằng nói đúng ra, anh nên diễn tả như thế này: “Có những hệ thống nhất định trong đầu chúng ta được thiết kế theo hướng khiến chúng ta bị thôi thúc ăn thức ăn giàu calorie, mà các hệ thống đó đã có những động cơ, niềm tin hoặc hình dung nhất định. Còn những hệ thống khác trong đầu chúng ta được thiết kế để thôi thúc chúng ta quan tâm đến sức khỏe lâu dài, mà các hệ thống này cũng có những niềm tin nào đó về sô-

cô-la”. Cuối cùng, khi những mô-đun thuộc loại thứ hai, vốn tập trung vào viễn cảnh lâu dài, “đã ngăn cản hành vi được củng cố bởi các mô-đun ngắn hạn”. Nói cách khác, chẳng có kiểu mô-đun tâm trí nào “lý trí” hơn mô-đun khác, mà chúng chỉ có những mục tiêu khác nhau và vào đúng ngày đặc biệt nhất định, có một mô-đun mạnh hơn mô-đun còn lại.

Bạn có thể thắc mắc “mạnh hơn” ở đây chính xác có nghĩa là thế nào? Chà chà, nếu triết gia Hume nói có lý và kết luận từ cuộc thử nghiệm mua sắm vẫn đúng đắn, đó chính là cuộc thi giữa các cảm xúc. Một mô-đun dài hạn có thể tạo ra cảm giác tội lỗi khi bạn tìm đến thanh sô-cô-la và nó cũng có thể đem đến cho bạn cảm giác tự hào khi bạn thành công cưỡng lại sức quyến rũ của thanh sô-cô-la. Ngoài ra, một khía cạnh khác của cuộc thi đua này chính là nằm ở cơn thèm sô-cô-la do mô-đun ngắn hạn tạo ra. Nhưng mô-đun ngắn hạn cũng có thể có những thủ thuật tinh vi của nó. Có lẽ nó chính là mô-đun đã đào bới ký ức liên quan đến một bài viết về tác dụng dài hạn của các chất chống oxy hóa trong sô-cô-la thì sao?

Tất cả những điều trên nêu bật lên một câu đố: Vì sao tâm trí có ý thức lại dành thời gian chứng kiến việc trình bày các lý lẽ, tức là nó tham gia vào quá trình “suy tính thiệt hơn”? Nếu đây chỉ là một phiên tòa dàn dựng, nếu đây thực chất chỉ là một cuộc cạnh tranh quyền lực giữa các mô-đun vốn đã viến đến bất cứ logic chặt chẽ nào nhằm xác nhận động cơ của chúng, vậy chẳng lẽ toàn bộ sự việc không thể diễn ra trong tiềm thức, để cho tâm trí có ý thức thực hiện một việc gì đó mang tính xây dựng, chẳng hạn chiêm nghiệm về mối quan hệ giữa tâm trí và cơ thể? Chà, hãy nhớ lại rằng tâm trí có ý thức là một phần của tâm trí đang giao tiếp với thế giới và nó dường như chính là một dạng công ty quan hệ công chúng. Kurzban đoán rằng nguyên nhân tâm trí có

ý thức của bạn quan sát cuộc tranh cãi này, bao gồm lý lẽ giành chiến thắng, là để “nếu có một ai đó thách đố và hỏi vì sao bạn đã làm x, y, z” thì bạn có thể đưa ra một lý lẽ đáng tin cậy.

Vì thế, nếu bạn vừa bước ra khỏi một cửa hiệu vừa nhồi nhét thanh sô-cô-la 100 gram vào miệng và bị người qua đường nhìn ngó đầy giễu cợt, bạn có thể giải thích rằng: “Ăn thế này là để tôi làm việc hiệu quả hơn chiều nay”. Có lẽ, lúc ấy người ta sẽ tôn trọng bạn hơn là nếu bạn nói với họ: “Tôi mất kiểm soát đó, được chưa?”.

Đôi khi sức ép từ xã hội lớn hơn nhiều so với những gì một người lạ mặt nghĩ về bạn. Nếu tất cả những người bạn quen biết phát hiện ra bạn không chung thủy với bạn đời của mình, bạn không thể chỉ nói: “Tôi như thế là vì những cơn thôi thúc tình dục do chọn lọc tự nhiên thiết lập để gia tăng hết mức gia tài gene của tôi”. Khi ấy mọi người sẽ đi khắp nơi kháo rằng bạn là loại người lừa dối nửa kia. Và dĩ nhiên, bạn đâu phải là loại người ấy! Do đó, bạn cần có đủ tư cách nói ra điều gì đại loại như “Nhưng anh chị phải hiểu rằng: chồng/vợ tôi đã trở nên lạnh nhạt đồng thời không đáp ứng nhu cầu bầu bạn và thân mật của tôi”. Thế là mọi người sẽ nói họ thật sự không thể trách cứ bạn. Vì vậy, một khi đã nghe qua khía cạnh đó của lý lẽ và chứng kiến nó thuyết phục được mọi người, điều ấy sẽ giúp ích trước khi bạn quyết định lao vào chuyện yêu đương lãng nhãng. Và thế là bạn đã sẵn sàng.

Điều này không có nghĩa lý do duy nhất chúng ta ý thức về quá trình lập luận của mình chính là để chúng ta có thể thuyết phục công chúng nhẹ dạ tin vào những lời biện minh cho hành vi của mình. Thỉnh thoảng, trong khi cân nhắc một quyết định quan trọng, chúng ta bàn bạc với bạn bè hay gia đình về những gì ta nên làm; và cuộc hội ý này sẽ càng hiệu quả hơn nếu như

chúng ta biết được một số lập luận ủng hộ hoặc phản đối quyết định kia. Dĩ nhiên, thậm chí ở đây vẫn có thể xuất hiện một kế hoạch mang tính quan hệ công chúng. “Hội ý” có lẽ là một cách bảo đảm trước rằng chúng ta sẽ không làm điều gì đó khiến những người quan trọng trong cuộc sống của ta phản đối, hoặc là một cách tìm kiếm lời ủng hộ từ những người này trong trường hợp quyết định của chúng ta khiến người khác phản đối. Tuy nhiên - đặc biệt là khi ta nói chuyện với những ai thật lòng quan tâm đến mình - “hội ý” thực ra có thể mang nghĩa tham khảo ý kiến: tìm kiếm sự dẫn dắt.

Dù là cách nào đi chăng nữa, một ưu điểm của tâm trí có ý thức liên quan đến các lý do được tạo ra bởi các mô-đun cạnh tranh chính là bạn có thể chia sẻ các lý do ấy với người khác và tiếp nhận phản hồi từ họ, trước khi đưa ra quyết định của riêng mình. Dù vậy, nói đúng ra, cách thức mà tôi nên trình bày điều này là: Bạn có thể chia sẻ các lý do ấy với người khác, rồi phản hồi của họ sẽ điều chỉnh lại xem hai lựa chọn kia *gây cảm giác ổn* hay tệ đến mức nào.

Có thể bạn đã nhận ra một khuynh hướng trong **Chương 9** này: chúng ta càng nghĩ nhiều hơn về mối liên quan giữa lý trí và cảm xúc, chúng ta càng có ít triển vọng trong việc kiểm soát hành vi của mình một cách có lý trí. Trước hết, chúng ta biết rằng triết gia Hume dường như đã đúng: “khả năng lập luận” của chúng ta chưa từng thực sự nắm quyền làm chủ; những điều nó suy luận thật ra đều do cảm xúc thiết lập nên và nó có thể tác động đến hành vi của chúng ta chỉ khi tạo được ảnh hưởng lên cảm xúc. Rồi chúng ta còn biết thực ra, thậm chí từ *khả năng lập luận* cũng có ý nói về sự cân nhắc thiết hơn theo trật tự hơn là nói về đặc tính vốn có của tâm trí con người. Quan điểm nảy sinh từ đây chính là chúng ta có nhiều *khả năng lập luận* hơn là

một khả năng lập luận duy nhất; các mô-đun dường như sở hữu năng lực tuyển chọn các lý lẽ thay mặt những mục tiêu của chúng.

Từ đó, điều này lại ám chỉ rằng “lập luận” đôi khi là một lối nói trại cho những gì các “khả năng lập luận” này thực hiện. Chắc chắn một mô-đun có thể nêu ra điều gì đó thật sự hợp lý và đủ tài liệu dẫn chứng, như là “Nếu ăn sô-cô-la, bạn sẽ khó ngủ”. Nhưng mô-đun khác cũng có thể nói một điều đại loại như “Bạn sẽ làm được nhiều việc hơn nếu ăn thanh sô-cô-la này” – dù lịch sử cho thấy thật ra những gì bạn sẽ làm là lướt mạng xã hội với cơn hăng hái bất thường mà thôi. Và rất khó phân biệt những lý lẽ xác đáng với những lý lẽ không xác đáng, vì đôi khi các lý lẽ ít xác đáng nhất lại *tạo cảm giác hợp lý*, và các cảm giác thì thường dễ dàng thuyết phục được chúng ta.

Nhưng cứ vui lên đi! Chỉ vì các cảm xúc là nhân vật quan trọng trong vở kịch này không có nghĩa chúng ta hoàn toàn không thể can dự vào. Thực tế, chúng ta có một công cụ rất thích hợp – thiên chánh niệm có thể can thiệp ở cấp độ cảm xúc và làm thay đổi ảnh hưởng của nó. Do đó, có lẽ vẫn còn có hy vọng cho chúng ta trong việc đối mặt với thử thách có liên quan đến khả năng “tự chủ”, đó là sự nuông chiều bản thân quá mức trong nhiều loại ham muốn khác nhau.

Nói tóm lại, hóa ra có những kỹ thuật thiên cụ thể đang được ứng dụng để giúp chúng ta giải quyết các thách thức như cơn nghiện thuốc lá. Song trước khi đến với các kỹ thuật ấy, chúng ta cần hiểu rõ vì sao và làm thế nào một số ham muốn ngay từ đầu đã chiếm ưu thế – logic tiến hóa nào đứng sau sức mạnh mà chúng đã tích lũy bên trong tâm trí của bạn?

KỶ LUẬT TỰ GIÁC LIỆU CÓ PHẢI LÀ VẤN ĐỀ?

Nếu bạn hút thuốc lá – hoặc tương tự, nếu bạn nghiện bất cứ thứ gì đó từ heroin đến phim ảnh khiêu dâm hay sô- cô-la – hẳn ít nhất một lần bạn đã cân nhắc thật chi tiết xem có nên đắm mình vào kiểu thỏa mãn này hay không. Có lẽ khi ấy, sau vài lần thử, bạn thừa nhận sức quyến rũ của nó và ở chừng mực nào đó, bạn nhận ra nó rất cuộc có thể trở thành chủ nhân của mình. Trong bất cứ tình huống nào, các đợt suy tính thiệt hơn hẳn một lúc nào đó đã nghiêng theo cơn thỏa mãn ngắn hạn. Và theo dòng thời gian trôi đi cùng các cơ hội để cơn thỏa mãn tiếp tục nảy sinh, bạn ngày càng ít dành thời gian cân nhắc hơn. Cơn thôi thúc muốn có sự thỏa mãn tức thời trở nên mạnh mẽ đến độ sự chống cự thành ra vô nghĩa. Đó chính là cách cơn nghiện vận hành.

Các huấn luyện viên bóng chày trường trung học có một cách mô tả riêng cho động lực này. Họ cho rằng kỷ luật tự giác cũng giống như một loại cơ trên cơ thể. Nếu bạn sử dụng cơ ấy, nó sẽ trở nên mạnh hơn, còn nếu bạn không dùng tới, nó sẽ yếu đi. Điều hiển nhiên này quả thật dường như trở thành một khuôn mẫu chung; nếu phần đang lập luận chống lại sự buông thả trong bạn thắng thế vài lần nếu cơ bắp kia được “tập luyện” thành công – cơ may thành công sẽ cao hơn vào lần sau, còn nếu như thất bại vài lần liên tục, nó sẽ trượt dài trong thất bại.

Thực tế, ẩn dụ “cơ” như trên phù hợp đến nỗi các nhà tâm lý học nghiên cứu về các vấn đề này đã sử dụng nó để mô tả kết luận của những điều họ tìm ra. Một câu hỏi thú vị mà các chuyên gia tâm lý ấy thường không đặt ra là vì sao ẩn dụ ấy lại thích hợp. Nói cách khác, do đâu những thành công ban đầu về kỷ luật tự giác lại dẫn đến nhiều thành công hơn, trong khi

những cơn sa ngã ban đầu lại đưa tới thêm sa ngã? Nếu kỷ luật tự giác thật sự tốt cho sinh vật, bạn sẽ chẳng trông mong chọn lọc tự nhiên khiến những cơn sa ngã ban đầu hủy hoại kỷ luật tự giác dễ dàng đến vậy. Thế mà hiển nhiên chỉ một vài mũi heroin cũng có thể đặt dấu chấm hết cho một cuộc đời hữu ích. Tại sao vậy nhỉ?

Một cách để trả lời câu hỏi này chính là xa rời ẩn dụ “tự giác giống như cơ bắp” có ích nhưng lại định ra giới hạn kia. Hãy cùng diễn dịch câu hỏi này thành những từ ngữ về mô-đun: sau khi mô-đun ưa thích sự buông thả chiến thắng một vài cuộc tranh luận, sức mạnh của nó tăng lên đến mức các mô-đun chống lại thậm chí còn không màng thử tập hợp các lập luận phản bác nữa.

Vì sao lựa chọn tự nhiên lại thiết kế mọi thứ như thế này, để cho mô-đun chiến thắng ngày càng trở nên mạnh mẽ hơn?

Hãy hình dung ra một trong các vị tổ tiên của bạn hai mươi ngàn năm trước. Thử tưởng tượng ông ấy còn rất trẻ. Hãy mừng tưởng rằng một trong những mô-đun não của ông – đại khái là mô-đun được nhà thần kinh học người Áo Freud gọi là “dục năng” (libido) – đang khuyến khích ông buông những lời tán tỉnh gợi tình với một phụ nữ. Một mô-đun khác đang cẩn thận khuyên ngăn, bằng cách nói những điều như “Nhưng có lẽ cô ấy sẽ từ chối những lời tán tỉnh của anh và anh sẽ mất mặt lắm, rồi biết đâu cô ấy còn khó cho mọi người biết là đã từ chối mấy lời tán tỉnh từ anh, thế là anh còn bẽ mặt hơn nữa”. Hoặc nếu cô ấy đã có bạn đời, mô-đun cẩn trọng có thể lại lên tiếng: “Nhỡ đâu cô ta kể lại với gã chồng vạm vỡ về những lời tán tỉnh vô ích của anh và hẳn ta đem anh làm mồi cho sư tử thì sao?”.

Giờ cứ cho là mô-đun thứ nhất giành chiến thắng và tổ tiên của bạn chạy theo tán tỉnh người ta. Và cứ cho là hóa ra mô-đun

đầy dục tính ấy đã đúng; những lời tán tỉnh kia không bị cự tuyệt, cuộc giao hoan xảy ra sau đó và gã chồng vạm vỡ chẳng phải là kẻ khôn ngoan. Vậy thì, lần sau sẽ có một mâu thuẫn giữa hai giọng nói – một giọng nói dẫn dắt lời tán tỉnh gợi dục và giọng còn lại khuyên nên kiềm chế có hợp lý không khi cứ tạm tin vào giọng nói thứ nhất? Xét cho cùng, vừa rồi nó đã đúng mà. Và thực tế đó nói lên hai điều: rằng phái đẹp cảm thấy vị tổ tiên của bạn quyến rũ chẳng phải là chuyện kỳ lạ và rằng bộ não của vị này giỏi ở khoản nắm bắt những ám hiệu của sự thích thú mà cánh phụ nữ phát ra.

Mặt khác, nếu như những lời tán tỉnh kia bị khước từ rồi vị tổ tiên của bạn bị bẽ mặt và trở thành trò cười cho cả ngôi làng sẵn bắt hái lượm hay tệ hơn thế, bị gã chồng khỏe khoản tấn một trận trước khi câu chuyện trở thành trò cười - mọi chuyện thế là sẽ khác đi. Khi ấy, việc trao cho mô-đun đầy dục tính ít thẩm quyền hơn vào lần sau mới hợp lý.

Và cũng hợp lý nốt khi mô-đun khuyên răn bản thân phải kiềm chế được trao nhiều thẩm quyền hơn. Suy cho cùng, lần trước nó đã đúng.

Điều quan trọng chính là lựa chọn tự nhiên đã thiết kế một tâm trí mô-đun theo cách hoàn toàn hợp lý: các mô-đun “chiến thắng” sẽ tích lũy thêm quyền lực mỗi khi phán xét chúng đưa ra được chứng minh là đúng. Và hãy lưu ý rằng hình thức được xác minh này, ít nhất trong một số trường hợp cụ thể, là sự thỏa mãn về tình dục. Nếu như mô-đun dục tính khuyến khích hành vi giao hợp và dẫn đến một cơn cực khoái, lời khuyên của nó sẽ có trọng lượng hơn ở lần kế tiếp.

Dĩ nhiên, trong môi trường hiện đại, động lực này hoạt động theo kiểu khác. Một mô-đun đưa ra lời khuyên rằng hành động tìm đến website khiêu dâm có thể đưa tới cơn thỏa mãn tình

dục, do đó lời khuyên ấy sẽ có trọng lượng hơn từ lần sau dù việc bỏ thời gian ra truy cập website “đen” chẳng giúp ích gì cho việc nâng cao khả năng sinh sản của bạn, thậm chí còn có thể gây tác dụng ngược. Hoặc một mô-đun đưa ra chỉ dẫn hít cocaine và mang lại cho bạn một cú hích về lòng tự tôn mà quay về môi trường săn bắt hái lượm, nó sẽ là phần thưởng nhờ gây ấn tượng cho những người bằng vai phải lứa với bạn – và sẽ tăng cường sức mạnh cho mô-đun đã thúc giục bạn tái diễn bất cứ hành vi nào từng gây ấn tượng với những người đồng trang lứa, thay vì cho mô-đun khuyên bạn hít cocaine. Theo cách này, trong một môi trường hiện đại, sự thỏa mãn có thể củng cố các hành vi rất khác với những kiểu hành vi mà nó đã được thiết kế để củng cố.

Có hai ưu điểm khi mô tả vấn đề tự chủ như một mô-đun ngày càng mạnh hơn, chứ không phải một cơ bắp vụn năng gọi là “kỷ luật tự giác” ngày càng yếu đi. Trước hết, quan điểm này giúp lý giải vì sao vấn đề này lại không đáng tin cậy đến thế ngay từ đầu. Rất khó lường tượng do đâu lựa chọn tự nhiên thiết kế một “cơ bắp” mang tên “kỷ luật tự giác” theo cách thức mà chỉ một vài thất bại ban đầu đã dẫn đến sự bất lực lâu dài. Nhưng rất dễ hình dung vì sao lựa chọn tự nhiên lại vẽ ra những mô-đun ngày một mạnh mẽ với thành công lặp lại và vì sao nó lại chọn sự thỏa mãn như định nghĩa tạm thời về thành công.

MỘT CÁCH TIẾP CẬN MỚI

Ưu điểm còn lại của việc nhận thức vấn đề kỷ luật tự giác theo thuật ngữ mô-đun chính là nó có thể gợi ý những cách giải quyết vấn đề mới. Có sự khác biệt giữa việc nghĩ về mục đích này như một cách tăng sức mạnh cho cơ bắp kỷ luật tự giác và xem

mục đích này như phương thức làm suy yếu một mô-đun đã dần dần chiếm ưu thế.

Nếu bạn chọn cách tiếp cận thứ nhất, khuynh hướng ở đây là đấu tranh chống lại cảm dỗ. Bạn cảm thấy có một cơn thôi thúc khiến mình đi mua thuốc lá và bạn cố gắng đẩy suy nghĩ ấy ra khỏi đầu. Trên hết, có một thứ gọi là “kỷ luật tự giác” và bạn phải tập luyện nó – bạn buộc phải mang nó ra chiến trường để đánh bại địch thủ!

Nhưng giả sử bạn nghĩ vấn đề này theo hướng chính cái mô-đun đặc biệt này đã hình thành nên một thói quen mạnh mẽ riêng biệt. Vậy làm thế nào bạn có thể khắc phục vấn đề này? Bạn có thể thử một biện pháp nào đó như thiền chánh niệm. Để hiểu rõ điều tôi muốn trình bày, hãy nhìn vào cách tiếp cận thiền chánh niệm hiện đại nhất được dùng để đánh bại các cơn nghiện.

Chuyên gia tâm thần học người Mỹ Judson Brewer đã giải thích cho tôi hiểu cách tiếp cận này. Ông từng nghiên cứu về nó ở Trường Y Yale (và còn thực hiện một trong những nghiên cứu quan trọng cho thấy thiền định làm mạng chế độ mặc định lắng xuống). Brewer nói ý tưởng cơ bản là đừng chống lại cơn thôi thúc, chẳng hạn cơn thôi thúc muốn hút một điếu thuốc. Điều ấy không có nghĩa là bạn quy hàng trước cơn thôi thúc ấy và chộp lấy một điếu thuốc. Nó chỉ có nghĩa là bạn không cố tìm cách đẩy cơn thôi thúc ấy ra khỏi tâm trí mình. Trái lại, bạn cứ làm theo cùng một kỹ thuật tỉnh thức mà bạn áp dụng cho các cảm xúc gây khó chịu khác như âu lo, oán giận, buồn bã, căm ghét. Bạn chỉ bình thản (hay bình thản nhất có thể, tùy vào tình huống) tìm hiểu cảm xúc này. Cơn thôi thúc được cảm nhận ở phần nào trong cơ thể bạn? Cơn thôi thúc ấy có dáng vẻ thế nào? Nó có sắc nét, dễ nhận biết? Lờ mờ hay kịch liệt? Bạn càng điềm

tĩnh xem xét, cơn thôi thúc ấy càng ít có vẻ là một phần thuộc về bạn; bạn đã khai thác được điểm trở trêu cơ bản của thiền chánh niệm: việc tiếp cận vừa đủ gần các cảm xúc để nhìn chúng thật kỹ hóa ra lại giúp bạn tạo ra một khoảng cách quan trọng đối với chúng. Sự kiểm soát của chúng dành cho bạn nơi lỏng; nếu nó nơi lỏng đủ mức, các cảm xúc đó chẳng còn là một phần của bạn nữa.

Từ viết tắt tiếng Anh dùng để mô tả kỹ thuật này là RAIN. Trước hết bạn Nhận diện (Recognize) cảm xúc. Rồi bạn Chấp nhận (Accept) cảm xúc (thay vì tìm cách xua đuổi nó). Tiếp theo, bạn Tìm hiểu (Investigate) về cảm xúc cũng như mối quan hệ của nó với cơ thể mình. Cuối cùng, N đại diện cho sự Không xác định (Non-identification), hay tương đương với nó là sự Không bám chấp (Non-attachment). Đây là một điểm kết vừa đẹp, vì không bị bám chấp vào mọi thứ chính là toa thuốc vạn năng mà Đức Phật dùng cho những gì khiến chúng ta đau khổ.

Chuyên gia tâm thần học Brewer đã mô tả liệu pháp này theo hướng chớ “nuôi” cơn thôi thúc hút thuốc. Ông nói: “Nếu bạn không cho mèo hoang ăn, nó sẽ ngừng tìm đến cửa nhà của bạn”.

Tôi thích ẩn dụ này, với gợi ý rằng đâu đó bên trong ta, có một con thú cần được thuần hóa. Trên hết, mô hình mô-đun của tâm trí vẫn khẳng định theo một nghĩa nào đó, có nhiều con thú trong tâm trí bạn – các mô-đun có một mức độ độc lập nhất định và đôi khi đấu tranh giành quyền làm chủ. Hơn nữa, tôi vừa gợi ý rằng với động vật, hành vi của các mô-đun được định hình nhờ sự tăng cường sức mạnh mang tính tích cực; nếu cứ liên tiếp được khen thưởng vì điều gì đó, chúng sẽ càng ngày càng làm điều đó nhiều hơn nữa. Rõ ràng, đây chính là cơ nghiện. Một con chuột thí nghiệm biết rằng nếu nó ấn vào

thanh đòn bẫy, viên thức ăn rơi ra; một trong các mô-đun của bạn cũng hiểu được chuyện ấy, nếu như nó tạo ra ham muốn đốt một điều thuốc, nó sẽ có một ít nicotine.

So sánh này đưa ra một quan điểm sâu sắc hơn về nét khác biệt giữa đấu tranh chống lại cơn thôi thúc hút thuốc với việc giải quyết cơn thôi thúc một cách tỉnh thức. Đấu tranh với thôi thúc cũng giống như đẩy con chuột đi chỗ khác mỗi khi nó tiến đến gần thanh đòn bẫy. Điều này chỉ hiệu quả trong một thời gian ngắn; nếu con chuột không thể nhấn thanh đẩy, không có viên thức ăn nào rơi ra và có lẽ một lát sau con chuột thậm chí từ bỏ hành động tiếp cận thanh này. Tuy nhiên, bất cứ lúc nào được phép lại gần thanh đòn bẫy, chuột vẫn sẽ nhấn vào chiếc thanh vì chưa nhìn ra bất cứ dấu hiệu gì cho thấy động tác ấn vào thanh này sẽ không mang tới thức ăn cho nó.

Theo tôi, xử lý cơn thôi thúc một cách tỉnh thức giống với việc sắp xếp nó hơn, sao cho mỗi khi con chuột ấn vào thanh đòn bẫy thì không có viên thức ăn nào rơi ra. Cơn thôi thúc – thứ tương đồng với hành động ấn vào chiếc thanh ấy - được phép hình thành toàn vẹn, song nó không được gia cố, vì sự quan sát tỉnh thức về nó trong bạn đã tước đi sức mạnh của nó và vì thế phá vỡ mối liên kết giữa sự thôi thúc với phần thưởng. Theo thời gian, sau khi cơn thôi thúc nảy sinh thêm nhiều lần nữa nhưng không mang lại sự thỏa mãn nào, ham muốn này ngừng lại và chấm dứt.

Mọi thứ diễn ra như vậy, nếu RAIN hiệu quả. Còn trong nghiên cứu về thói quen hút thuốc mà Brewer tiến hành, kỹ thuật này phát huy tác dụng còn tốt hơn cách thức tiếp cận thay thế do Hiệp hội Phổi Hoa Kỳ đề xuất.

THIẾU TẬP TRUNG NHƯ MỘT LOẠI NGHIỆN

Hầu hết các vấn đề về tự chủ của chúng ta chẳng kịch tính hay rõ nét như nghiện nicotine và cocaine. Một số trong đó xen lẫn vào cuộc sống tinh vi đến mức chúng ta không xem chúng là chuyện liên quan tới tự chủ chút nào.

Chẳng hạn, lúc bé, tôi từng gặp vấn đề trong việc tập trung, tôi chỉ có thể tập trung trong một thời gian ngắn. Thực ra, giờ tôi vẫn thế – chỉ là hiện nay người ta không gọi nó là sự tập trung ngắn hạn. Họ gọi nó bằng tên gọi rối loạn giảm chú ý. Điểm chung của hai thuật ngữ này nằm ở cách thức mô tả vấn đề đặc biệt. Chúng nghe như có một khả năng mà ai nấy đều sở hữu – khả năng mang tên sự chú ý – và không hiểu sao khả năng chú ý của riêng tôi lại bị khiếm khuyết yếu tố nào đó đáng ra có thể khiến nó làm việc hiệu quả hơn. Nhưng khi tôi quan sát chứng rối loạn giảm chú ý của mình diễn ra, khi tôi thật sự hết sức chú tâm vào các động lực của sự xao lãng, cách thức mô tả đó bắt đầu có vẻ không ổn. Vấn đề mất tập trung bắt đầu có vẻ giống với vấn đề kiểm soát cảm xúc của tôi hơn.

Chẳng hạn: ngay bây giờ tôi tập trung viết câu này và hành động viết câu này khiến tôi thấy dễ chịu; tôi thích hoàn thành tốt mọi việc và miễn là câu này cứ tiếp tục nảy ra trên màn hình máy tính, tôi vẫn đang làm tốt điều gì đó! Nhưng bất kỳ lúc nào tôi không thể quyết định được câu kế tiếp nên viết thế nào, tôi sẽ bắt đầu thấy hơi khó chịu. Và nếu đây chẳng phải chỉ là vấn đề làm thế nào diễn đạt câu tiếp theo – nếu nó là vấn đề lớn hơn thế và thực chất là câu hỏi toàn bộ mạch viết này nên đi theo hướng nào – tôi cảm thấy thật sự khó chịu. Tôi thích nghịch vớ vẩn câu cú, nhưng tôi ghét nghĩ ngợi những thứ thuộc về cấu trúc bài viết.

Gượng đã – có một lựa chọn thay thế cho cảm giác kém thoải mái khi đối mặt với một câu văn chưa viết ra và rõ ràng không thể viết ra. Trình duyệt của tôi đang mở và tôi chợt nảy ra suy nghĩ mình nên sửa một chút: Tôi cần một chiếc smartphone mới. Tôi không nhất thiết phải có smartphone mới, nhưng điện thoại cũ của tôi lại trở chứng kỳ lạ ở chỗ nó nhận dạng có headphone đang được cắm vào trong khi thực tế thì không. Do đó nếu ai đó gọi cho tôi, tôi không thể nghe họ nói gì trừ phi tôi cắm headphone vào hoặc mở loa ngoài của điện thoại. Bạn có thể hình dung tôi sẽ sống rất chật vật với một gánh nặng như thế không? Bạn không nghĩ tôi nên bỏ ra ít phút kế tiếp để tìm hiểu về smartphone sao? Dù bạn nói có hay không, tôi vẫn là một kẻ nghiện thiết bị mới, do đó suy nghĩ mua sắm kia tạo cảm giác thật dễ chịu – dễ chịu hơn rất, rất nhiều so với suy nghĩ phải tính toán xem nên viết câu kế tiếp thế nào. Thế là xong. Hẹn gặp các bạn sau.

Tôi chẳng rõ mô-đun nào đã tiếm vào tâm trí tôi suy nghĩ “Vì sao mình lại không tìm hiểu về smartphone?” hình như là một mô-đun ưa chiếm hữu. Trong bất kỳ tình huống nào, mô-đun này đã canh thời gian tài tình cho suy nghĩ ấy, ngay đúng khoảnh khắc công cuộc viết lách bắt đầu gây cảm giác bực bội. Các mô-đun khôn khéo như thế đây.

Dù sao, điểm cốt lõi chính là bạn có thể xem vấn đề xao lãng tương tự như việc bỏ thuốc lá. Và nếu bạn suy nghĩ theo cách đó – nghĩ về mục tiêu làm suy yếu mô-đun thích dẫn dắt bạn rời xa công việc đang làm – điều này có thể ảnh hưởng đến cách bạn giải quyết vấn đề.

Thông thường, giả sử bạn quyết tâm tập trung làm việc bất chấp ham muốn xao lãng xuất hiện mãnh liệt, bạn có thể đáp lại suy nghĩ tìm hiểu về smartphone bằng một lời quở trách:

Không, không được nghĩ về smartphone – quay lại với chuyện viết lách thôi! Nhưng nếu áp dụng cách tiếp cận tỉnh giác, bạn sẽ nói rằng: Tiến lên nào, cứ nghĩ về smartphone đi. Nhắm mắt lại và tưởng tượng cảm giác sẽ ra sao khi tìm kiếm bài đánh giá mới nhất về chiếc smartphone mới nhất. Hãy xem xét cảm giác muốn có một chiếc smartphone mới toanh thật ngẫu và muốn tìm một chiếc trên Internet. Tiếp tục xem xét nó thêm nữa. Xem xét cho đến khi nó mất hết sức mạnh của mình. Giờ thì trở lại với chuyện viết lách nào!

Dù chúng ta thường không cho rằng cơn nghiện nicotine và sự tập trung ngắn hạn có nhiều điểm tương đồng, thực ra chúng đều là vấn đề kiểm soát cơn thôi thúc. Và trong cả hai trường hợp, về nguyên tắc chúng ta có thể làm suy yếu cơn thôi thúc bằng cách không chống lại nó, bằng cách để nó hình thành và quan sát nó cẩn thận. Cách làm này tước đi sự gia cố tích cực khỏi mô-đun đã phát ra cơn thôi thúc, khiến nó không được tăng thêm sức mạnh ở lần thúc đẩy tiếp theo.

NGHIỆN CẢM GIÁC CĂM GHÉT

Trên nguyên tắc, bạn có thể mô tả phần lớn thiên chánh niệm theo cách này – tước đi sự củng cố tích cực đã mang đến sức mạnh cho các mô-đun trong não. Vì khi tỉnh thức quan sát các cảm xúc của mình, bạn đang ngăn cản mô-đun sản sinh cảm xúc nhận phần thưởng nào đó. Nếu bạn quan sát cảm xúc thù ghét dành cho ai đó và chỉ đơn thuần liên tục quan sát, cảm xúc ấy sẽ chẳng thực hiện điều nó có thể làm khi bạn không quan sát – chẳng hạn hình dung cảnh trả thù. Nếu bạn đắm mình vào việc tưởng tượng trả thù này, bạn sẽ có cảm giác thật thoải mái, đúng không? Có gì sung sướng hơn khi tưởng tượng ra số phận

khủng khiếp đổ ập lên kẻ thù của mình? Và nguyên nhân cảm giác thoải mái của bạn có lẽ là do chọn lọc tự nhiên đã thiết kế mô-đun ấy để khiến bạn thực hiện điều này: mừng rỡ những cách hạ bệ đối thủ và làm hại kẻ thù. Do đó, xét từ góc nhìn của chọn lọc tự nhiên, mô-đun ấy xứng đáng nhận phần thưởng vì đã hoàn thành nhiệm vụ đưa bạn đắm mình vào một vụ tưởng tượng trả thù – và phần thưởng này sẽ khiến mô-đun ấy trở nên mạnh mẽ hơn ở lần sau.

Đây chẳng phải là nhiệm vụ duy nhất mà sự thù ghét được thiết kế để thực hiện. Nó còn giở ở khoản làm bạn nói ra những điều đáng ghét về những người bạn không ưa (do đó bạn mới thất bại với việc tập luyện “chánh ngữ”, một trong tám chi của *Bát chánh đạo*). Buông ra những lời đáng ghét ấy cũng khiến ta cảm thấy thoải mái. Nhưng sự củng cố tích cực này, cũng như sự củng cố tích cực nhờ tưởng tượng trả thù, sẽ không bao giờ xảy ra nếu lúc nhận ra cảm giác thù ghét đang ùa đến, bạn đều xem xét nó một cách tỉnh giác thay vì quy hàng.

Nói ngắn gọn, lòng căm ghét và sự tập trung ngắn hạn là các vấn đề thuộc về tự chủ và có thể được giải quyết thông qua sự tỉnh thức.

Tự chủ là một từ hơi mập mờ. Có một số người cho rằng tự chủ liên quan đến sự kiểm soát đối với bản ngã, số khác lại nghĩ đó là sự kiểm soát do bản ngã thực hiện. Hiểu theo cách nào đi nữa, tự chủ vẫn là một từ kỳ lạ khi được sử dụng trong một cuốn sách về Phật giáo – vì theo Phật giáo, bản ngã không tồn tại. Và nếu bản ngã không tồn tại, làm thế nào chúng ta có thể nói về tự chủ? Nếu không có người đánh xe ngựa lý trí, thử hỏi làm cách nào chúng ta quyết định chọn thực hiện thiên chánh niệm?

Giờ thì tôi sẽ khéo léo xử lý câu hỏi ấy bằng cách lặp lại điều tôi đã nêu trước đó: Chớ sa đà vào chuyện liệu thứ gì đó gọi là

“bản ngã” có tồn tại không. Cứ việc sử dụng những nội dung hữu ích thuộc về học thuyết vô ngã, đặc biệt là quan điểm chẳng có cảm xúc nào của bạn – cơn thôi thúc hút thuốc, cơn thôi thúc tìm hiểu smartphone, cơn thôi thúc thù ghét – thực chất thuộc về bạn. Bạn có thể quan sát các cảm xúc này vì vai trò của chính chúng: các đối tượng được mô-đun tâm trí nào đó đang cố gắng trao gửi sức mạnh. Bạn càng quan sát chúng một cách tỉnh thức, chúng sẽ càng có ít sức mạnh hơn và càng ít trở thành một phần trong “bạn”.

Chính triết gia David Hume, dù đưa ra lý lẽ chống lại sự tồn tại của bản ngã, chắc chắn đã nghĩ rằng thứ chúng ta gọi là tự chủ có thể tồn tại. Ông phân biệt giữa cảm xúc “bạo liệt” (chẳng hạn như báo thù và ghét bỏ) với cảm xúc “điềm tĩnh” (chẳng hạn như yêu cái đẹp) và quan sát được rằng “nhìn chung, những cảm xúc bạo liệt có ảnh hưởng mạnh mẽ hơn đối với ý chí; dù có thể nhận ra rằng những cảm xúc điềm tĩnh, khi được chứng thực sau quá trình suy ngẫm và được quyết tâm ủng hộ, lại có thể kiểm soát các cảm xúc bạo liệt trong những động thái hung hãn nhất của chúng”. Theo ông, các cảm xúc điềm tĩnh thậm chí có thể có “Quyền chỉ huy tuyệt đối trước Tâm trí”.

Thiền chánh niệm là một trong những cách trao thêm sức mạnh cho các cảm xúc điềm tĩnh và giao ít quyền lực hơn cho các cảm xúc bạo liệt. Triết gia Hume, bất kể ông đã tiếp xúc với triết lý Phật giáo hay không, dường như chưa từng biết qua thiền chánh niệm. Tuy nhiên, khi mô tả những ích lợi của việc trao thêm sức mạnh cho các cảm xúc điềm tĩnh, ông cứ hết như một vị thầy dạy thiền thời hiện đại tán dương những điều tốt đẹp của việc sống trong hiện tại. Ông đã viết nếu như chúng ta không thể trao quyền hành cho các cảm xúc điềm tĩnh – nếu như

để các cảm xúc bạo liệt chiến thắng – chúng ta sẽ bỏ lỡ “vẻ hấp dẫn trong những chuyện thường tình của cuộc sống”.

Giúp người khác giải quyết các vấn đề về tự chủ thường được xem như một bài tập hoàn toàn mang tính trị liệu. Và giúp đỡ người khác bỏ thuốc lá hay cai nghiện heroin cũng vậy. Nhưng khi bạn thấy việc thảo luận về sự tự chủ dẫn đến việc thảo luận về việc vượt qua thù hận – và nhờ đó nhìn thấy vẻ đẹp trong “những chuyện thường tình của cuộc sống” – bạn có thể nhận ra rằng ranh giới giữa trị liệu với tu dưỡng đạo đức, và giữa trị liệu với nâng cao năng lượng tâm linh là khá mờ nhạt.

Điều này không hề đáng ngạc nhiên. Theo triết lý Phật giáo, cả hai vấn đề chúng ta gọi là trị liệu và tâm linh đều nảy sinh khi ta không nhìn rõ mọi thứ. Hơn nữa, trong cả hai trường hợp, việc không nhìn rõ mọi thứ là sản phẩm của việc bị đánh lừa bởi cảm xúc. Và bước đầu tiên để nhìn thấu các cảm xúc này chính là nhận diện chúng ngay từ đầu, tức nhận thức được cảm xúc ảnh hưởng đến suy nghĩ và hành vi của chúng ta một cách toàn diện và tinh vi đến dường nào.

Trong các chương tiếp theo, chúng ta sẽ tìm hiểu sự ảnh hưởng này của cảm xúc ở những mức độ tinh tế hơn. Và chúng ta sẽ nghiên cứu sâu hơn từ khía cạnh trị liệu đến khía cạnh tâm linh.

Những lần chạm đến vô sắc tướng

Đây là đoạn trích từ *Chính định vương kinh*, một bản kinh Phật giáo có tuổi đời chừng 19 thế kỷ"

Nên hiểu rằng tất cả mọi sự vật cũng chỉ là như thế:
 Một ảo ảnh, một lâu đài bằng mây trời,
 Một giấc mơ, một sự hiển hiện,
 [Chúng] không hàm chứa một hiện thực chủ yếu nào cả;
 Tuy rằng các phẩm tính của chúng vẫn có thể nhận thấy được.*

Bản dịch đoạn kinh được trích từ *Lời di huấn của Đức Phật và sự tồn vong của giáo huấn Phật giáo*, Hoang Phong biên soạn và chuyển ngữ, NXB Hồng Đức, 2015.

Lần đầu tiên tôi nghe thấy đoạn kinh này là tại một buổi tu thiền, khi một vị thầy đang giảng về “vô sắc tướng”. Trong lúc hành thiền, nếu bạn đạt đến cảnh giới có thể hiểu được vô sắc tướng, tôi đồ rằng khi đó bạn đang cảm-nhận-thực-tại-thật-hơn là khi còn quá bận tâm đến thế giới của các “sắc tướng” – tức thế giới của bàn ghế, xe cộ, bóng bowling chẳng hạn.

“Vô sắc tướng” không phải là một thuật ngữ quá quen thuộc đối với Phật tử, bởi có một từ được biết đến nhiều hơn mang ý

nghĩa gần giống với điều mà vị thầy trên muốn nói: tánh không.

Bất luận bạn dùng thuật ngữ nào, ý nghĩa cuối cùng vẫn là trong thế giới dường như quá vững chãi và quá lớp lang, quá nhiều thứ mang một bản dạng riêng biệt và hữu hình kia, hóa ra nó lại chẳng thú vị như vẻ bề ngoài. Thế giới của những sắc tướng rõ rệt này, theo một nghĩa nào đó, như *Chính định vương kinh* từng đề cập, chỉ là “một ảo ảnh, một lâu đài bằng mây trời, một giấc mơ, một sự hiển hiện”. Hay như Bát nhã tâm kinh đã trình bày rất hay và súc tích: “Sắc tức thị không”.

Có thể một số thiền giả xuất sắc đã đạt đến tâm cảm nhận chân lý này một cách sâu sắc và thấy thế gian này là “trống rỗng” hay “vô sắc tướng”. Đây được xem như một thành tựu quan trọng, đặc biệt nếu mục tiêu của bạn là đạt tới giác ngộ.

Khi bạn chiêm nghiệm hai từ vô sắc tướng và tánh không, hai từ khác có thể xuất hiện trong tâm trí: điên khùng và phiền muộn. Dường như thật điên khùng khi cho rằng thế giới ngoài kia không có thật, rằng những thứ dồi dào thế kia mà lại trống không. Và dường như cũng có chút phiền muộn; tôi không nhìn thấy nhiều lắm những kẻ hoan hỷ, mãn nguyện đi loanh quanh và hãnh diện với tình trạng trống không của mọi sự.

Nhưng tôi dần dần ngộ ra rằng ý tưởng ấy thật ra không quá đỗi cuồng điên và trên thực tế, hóa ra điều ấy càng ngày càng hợp lý hơn khi tâm lý học phát triển. Còn về khoản muộn phiền: chuyện xem thế giới bạn nhận thức được là trống rỗng theo nghĩa nào đó chẳng nhất thiết tước đi ý nghĩa của cuộc sống. Thực chất, điều này có thể cho phép bạn dựng nên một bộ khung ý nghĩa mới vững vàng hơn – có lẽ thậm chí còn dẫn đến hạnh phúc nhiều hơn – so với bộ khung cũ.

Phải nói thêm là với thuật ngữ “vô sắc tướng” và “tánh không”, các nhà tư tưởng Phật giáo khác nhau có những cách giải thích khác nhau. Tôi không bảo vệ phiên bản cực đoan nhất của Phật giáo “duy thức”, với tuyên bố cho rằng thế giới ngoài kia quả thật về cơ bản là không hề tồn tại. Đồng thời tôi cũng không muốn định nghĩa “vô sắc tướng” và “tánh không” theo một cách hiểu hạn hẹp, máy móc. Tôi cho rằng nếu tinh ý, chúng ta sẽ thấy một điều quan trọng là chúng ta đã gán quá nhiều hình tướng và nội dung cho thực tại; và theo tôi, việc nhận thức đúng về điều này có thể tạo nên – và chắc hẳn là có – những tác động cơ bản đối với cuộc sống của chúng ta.

Nhưng hãy cho phép tôi bắt đầu từ phần không có gì cấp tiến của lập luận này. Có một tầng nghĩa ít gây tranh cãi cho rằng khi ta hiểu được thế giới ngoài kia, chúng ta sẽ thấy thật ra chúng ta không hiểu thấu nó mà chỉ là đang “dựng nên” nó. Rốt cuộc, chúng ta chẳng có nhiều can hệ với thế giới ấy; những gì chúng ta nhìn thấy, nghe thấy, ngửi thấy vẫn cách cơ thể chúng ta một khoảng nào đó, do vậy tất cả những gì bộ não có thể làm là suy luận về chúng dựa vào chứng cứ gián tiếp: các phân tử của mùi hương thoảng qua từ hiệu bánh, những sóng âm phát ra từ một chiếc máy bay phản lực, những hạt ánh sáng phản chiếu từ cây cối,...

Chẳng hạn thế giới này là ba chiều, nhưng chúng ta lại nhìn thấy nó thông qua các trường dữ liệu hai chiều: những điểm ánh sáng tác động đến bề mặt mắt của ta. Để tâm trí nhìn thấy một thế giới ba chiều trọn vẹn, chúng ta phải tiếp nhận hai trường dữ liệu thiếu chiều sâu này rồi dùng chúng dựng lên một kiểu “lý thuyết” về thế giới ấy.

Và đôi khi lý thuyết này sai. Nếu bạn đi xem một bộ phim 3D và đeo kính 3D vào, bộ não sẽ bị đánh lừa khi bạn trông thấy các

siêu anh hùng lao ra khỏi màn hình hướng đến chỗ ngồi của mình. Hãy tháo kính, rồi bạn sẽ thấy thực ra chỉ có bạn và phần bắp rang ngay bên cạnh. Hoặc cứ thử nhìn vào một ảo ảnh thị giác xưa cũ, chẳng hạn ảo giác Müller-Lyer nổi tiếng, nó khiến bạn nghĩ rằng đoạn thẳng này dài hơn đoạn thẳng khác trong lúc thực tế không phải vậy.

Những ảo giác này lợi dụng các giả định mà tâm trí chúng ta dựng nên về cách những hình mẫu hai chiều trên cầu mắt sẽ phản chiếu một thế giới ba chiều. Những người tạo ra các ảo giác này đã bày ra những tình huống mà các giả định không còn hiệu lực.

Đĩ nhiên trong cuộc sống hằng ngày, các giả định hầu như luôn có hiệu lực. Tâm trí của chúng ta thật tài tình trong chuyện xây nên một hình mẫu thực tại ba chiều dựa trên các dữ kiện hai chiều. Nhìn khái quát hơn, ngũ quan của chúng ta rất giỏi ở những việc chúng đảm trách. Tóm lại, cây cối mà chúng ta nhìn thấy chính là cây cối, máy bay chúng ta nghe thấy chính là máy bay,... Tuy nhiên, nói đúng ra, điều quan trọng nhất nằm ở chỗ đây vẫn chỉ là sự tạo dựng. Nhận thức là quá trình chủ động liên tục xây dựng những hình mẫu về thế giới này, chứ không phải quá trình thụ động. Đó là lý do những người khác nhau nhìn thấy những thứ khác nhau từ các vết mực trừu tượng trong trắc nghiệm Rorschach: tâm trí của chúng ta cố gắng biến cả những hình mẫu mơ hồ nhất thành điều gì đó có ý nghĩa. Chúng ta muốn có một câu chuyện để diễn giải thứ này thứ nọ là cái gì và chúng có ý nghĩa thế nào.

Trong khi thiền định, các câu chuyện của chúng ta về mọi thứ có thể biến đi. Chẳng hạn, đôi khi tôi thiền về âm thanh. Tôi có thể thực hiện điều này theo nhịp, tập trung vào hơi thở khi hít vào, và vào âm thanh nào đó xung quanh mình khi thở ra.

Hoặc tôi có thể hoàn toàn tập trung vào âm thanh, bỏ qua hơi thở. Thực tế là đôi khi trong một đợt thiền, vị thầy hướng dẫn sẽ dành trọn một buổi vào thiền âm thanh. Nếu bạn đắm chìm đủ sâu vào phần thực hành này, cấu trúc mà bạn “áp” lên các âm thanh có thể bắt đầu tan biến.

Chẳng hạn, có thể một chiếc máy bay đang bay trên trời và bạn nghe âm thanh máy-bay-bay-trên-trời. Bạn chẳng nhất thiết phải nghĩ “Ồ, một chiếc máy bay”. Bạn mãi chìm đắm vào kết cấu của âm thanh này đến nỗi không thể ngay lập tức nghĩ “Ồ, một tiếng động gì đó”. Đó chỉ là âm thanh thuần túy, không hề gắn liền với ý tưởng về một vật thể đặc biệt, cụ thể nào. Tôi đoán đây chính là tiếng một chiếc máy bay sẽ phát ra đối với ai đó đến từ nền văn hóa chưa bao giờ có máy bay hoặc đối với một người ngoài hành tinh đến từ nền văn minh tiên tiến tới mức máy bay của họ không phát ra tiếng động. Nó sẽ chỉ là âm thanh – không phải là âm thanh của bất cứ thứ gì.

Đến đây, bạn có thể nảy ra câu hỏi: Vậy có ích lợi gì khi quên đi tiếng ồn máy bay xuất phát từ một chiếc máy bay? Câu trả lời là: Chẳng có ích lợi gì cả. Nhưng giờ hãy xem xét một trường hợp khác, khi phần nào sự quên này thật sự có ích.

HÓA TIẾNG ỒN THÀNH ÂM NHẠC

Lần nọ khi tôi tham gia một khóa thiền và ở đó có khu nhà tập thể đang xây mới, khiến không gian âm ì tiếng búa và cưa. Lúc này, bạn có thể cho rằng tiếng ồn xây dựng không hề giúp ích cho việc hành thiền yên tĩnh, hay cho bất cứ chuyện gì thoải mái cả. (Tôi chưa từng thấy ai cung cấp “tiếng cưa” để tải về làm nhạc chờ điện thoại). Và thực tế, vị thầy dạy thiền đã giải thích trước đó với giọng cáo lỗi rằng chúng tôi sẽ nghe thấy tiếng ồn

do việc xây dựng đó suốt cả tuần. Nhưng như vị thầy này từng nhắc nhở chúng tôi, một phần của thiền chánh niệm là chấp nhận thực tế mà bạn gặp phải. Thông thường nếu nghe những tiếng động chát chúa khó chịu, bạn có thể đóng cửa sổ hay làm cách gì đó để phớt lờ chúng. Nhưng vấn đề đáng nói ở đây là vừa chấp nhận chính các âm thanh vừa không tin vào ý kiến cho rằng chúng chát chúa và khó chịu.

Điều này không dễ thực hiện, nhưng về nguyên tắc lại đơn giản. Điểm cốt lõi là đối diện trực tiếp với sự chát chúa, theo một cách nào đó, để xem xét sự chát chúa. Bạn chú ý đến nỗi bực dọc do những tiếng động này gây ra. Sự khó chịu và thậm chí chán ghét này ngụ ở đâu trong cơ thể bạn? Cấu tạo của cảm xúc ấy là gì? Quá trình xem xét càng chi li, sự chấp nhận cảm xúc ấy của bạn càng toàn vẹn và năng lượng tiêu cực càng thoát đi nhiều hơn.

Thực tế, tôi không chỉ thành công với việc buông bỏ suy nghĩ rằng các âm thanh ấy gây khó chịu; khi tôi chìm đắm vào những sóng âm phát ra từ búa và cửa máy, tất cả mọi thứ bắt đầu nghe như âm nhạc theo đúng nghĩa đen. Bạn có thể cho là tiếng ồn từ cửa máy thật đột ngột và chói tai, nhưng tôi nhận ra nét uyển chuyển trong cách âm thanh dần dịu đi, với âm sắc đi xuống của nó và trong cách nó lại tiếp tục lên tông nhanh hơn.

Tiếng cửa bắt đầu có vẻ hay đến nỗi tôi thấy mình bất an suốt những quãng dài im lặng, cứ ngồi mong một thợ xây sẽ nhanh chóng quay lại và cắt thêm một tấm gỗ nào đó. Dĩ nhiên, điều này chỉ chứng tỏ tôi đang xa rời sự tỉnh thức đến đâu; theo học thuyết nhà Phật, tôi không nên dính chấp với những gì khiến mình thoải mái. Nhưng vấn đề là tôi đã tiếp nhận thứ thường được gọi là “tiếng ồn” và tìm thấy âm nhạc trong đó!

Có lẽ điều tôi muốn nói đã quá rõ ràng: Nếu chúng ta có thể biến tiếng ồn đúng nghĩa đen thành âm nhạc, chẳng lẽ chúng ta không thể biến tiếng ồn trừu tượng - mọi thứ cảm nhận, suy nghĩ và cảm xúc không được dễ chịu - thành âm nhạc trừu tượng? Hay ít nhất là loại bỏ sự khó chịu từ chúng? Và điều tôi muốn trả lời cho câu hỏi ấy cũng quá hiển nhiên: Đúng, chúng ta có thể (thông qua việc thực hành đủ siêng năng).

Nhưng trước khi đi vào những ứng dụng thực tiễn này, hãy quay trở lại câu hỏi ban đầu: Chính xác thì bản giao hưởng của máy bé nhỏ của tôi liên quan gì đến vô sắc tướng và tánh không? Trước hết, ở lần tu thiền này tôi nghĩ mình đã tìm được cách buông bỏ thứ mà bạn gọi là “sắc tướng của cửa máy”. Âm thanh của máy là một phần của toàn bộ cấu trúc ý nghĩa với trung tâm là suy nghĩ về một chiếc cửa máy. Và tôi cho rằng nguyên nhân khiến chúng ta cảm thấy các tiếng cửa máy chói tai là bởi chúng thuộc về cấu trúc ấy đó là vì chúng ta biết rằng chúng phát ra từ cửa máy. Cửa, với tính năng cửa xương và gỗ, chính là thứ mà nhiều người trong chúng ta thấy không thoải mái khi đụng vào. Có lẽ các suy nghĩ về cửa máy - và các cảm giác tiêu cực do chúng gợi ra - đã thúc đẩy chúng ta né tránh âm thanh của nó.

Dĩ nhiên, cũng có thể con người về bản chất dường như không thích những kiểu âm thanh như tiếng của máy. Chắc chắn chúng ta từ khi sinh ra đã có những khuynh hướng thích hay không thích một số thứ các vị, mùi, hình ảnh, âm thanh nhất định. Tuy nhiên, chẳng có chút nghi ngờ nào trong chuyện các phản ứng của chúng ta đối với một số nhận thức cũng lại là một sản phẩm của trải nghiệm theo chừng mực nào đó. Ở một thời điểm trong thời gian thiền của tôi, tiếng của máy, sau khi thoát khỏi sắc tướng của máy thông thường của nó, đã bắt đầu thể hiện một sắc tướng khác: nó nhắc tôi nhớ đến chiếc khoan

của nha sĩ – và dĩ nhiên ngay lập tức, nó trở nên thật sự không thoải mái. Chỉ khi được tách khỏi cả hai “sắc tướng” ấy – sắc tướng của máy và sắc tướng chiếc khoan của nha sĩ – âm thanh ấy mới dễ chịu.

Bạn còn nhớ Ajahn Chah, vị sư người Thái từng nói rằng nếu ta tìm cách hiểu về quan điểm vô ngã chỉ bằng giải pháp “tri thức hóa”, đầu bạn rồi sẽ nổ tung? Ông kể lại về lần cố gắng thiền và liên tục bị âm thanh từ một lễ hội ở ngôi làng gần bên làm gián đoạn. Rồi khi nhớ lại, ông đã ngộ ra một điều: “Âm thanh chỉ là âm thanh. Chỉ có tôi mới là người sắp sửa làm phiền đến nó. Nếu tôi phó mặc nó, âm thanh sẽ chẳng gây phiền toái cho tôi... Nếu tôi không làm phiền tới âm thanh, nó cũng chẳng làm phiền tôi”.

Tôi sẽ không tiếp nhận giai thoại ấy quá sát nghĩa đen; chuyện chẳng phải giống như âm thanh làm phiền bạn để trả đũa vì bạn gây phiền đến nó. Vấn đề ở đây chính là một âm thanh tự thân nó đã là một thực thể thụ động, chứ không phải chủ động, chẳng dễ chịu cũng chẳng kém thoải mái. Do vậy để khiến cho âm thanh ấy không thoải mái, theo nghĩa nào đó, bạn cần phải tiến đến và làm gì đó với nó.

Hãy nhìn lại dòng cuối trong đoạn kinh trích từ *Chính định vương kinh*. Dòng ấy dạy rằng mọi thứ đều “không hàm chứa một hiện thực chủ yếu nào, tuy rằng các phẩm tính của chúng vẫn có thể nhận thấy”. Kinh này không phủ nhận thực tại là các sóng âm của máy đang đập vào tai tôi, những “phẩm tính” mà tôi đang quan sát, nhưng nó dường như nói rằng “bản chất” mà tôi thường thấy bên dưới các phẩm tính này – bản chất của cửa máy – là vấn đề về cách hiểu; đó là điều gì đó mà tôi chọn để xây nên, hoặc không, từ các phẩm tính. Các bản chất không tồn tại độc lập với nhận thức của con người.

Đây chính là cách hiểu về học thuyết tánh không mà tôi thấy hợp lý và chính là phiên bản được các học giả Phật giáo chấp nhận nhiều nhất: Tánh không chẳng phải là sự vắng mặt của mọi thứ, mà là sự vắng mặt của bản chất. Nhận thức về tánh không là nhận thức dữ liệu nguyên sơ từ các giác quan mà không tạo nên một khái niệm xoay quanh nhận thức đó.

Một phản biện tất yếu xuất hiện: Hừm, nhưng chẳng phải trên thực tế có một thứ gì đó nằm ở trung tâm của âm thanh của máy sao? Bạn biết thứ gọi là cửa máy chứ? Thứ không hề rỗng, mà thực chất có sắc tướng của nó? Thật tuyệt vời nếu bạn có thể rút sắc tướng đó ra khỏi tâm trí và nhờ thế biến tiếng ồn thành âm nhạc, nhưng nếu cửa máy thật sự ở đó, vậy thì bức tranh thực tại của bạn không trở nên rõ ràng hơn mà thực ra đang ít rõ ràng đi theo nghĩa nào đó, đúng không? Và chẳng phải quan điểm Phật giáo đã cho rằng bạn giảm bớt nỗi khổ của mình bằng cách nhìn thấy thế giới rõ rệt hơn hay sao?

Những đoạn văn sắp tới không chứa đựng một câu trả lời hoàn toàn thỏa đáng cho những câu hỏi này. Một trải nghiệm nhỏ bé của tôi về âm thanh của máy không thể thuyết phục bạn về các ý niệm sâu sắc như tánh không. Nhưng tôi hy vọng rằng trong một vài chương kế tiếp, quan điểm này sẽ gần gũi hơn với bạn so với cảm giác ban đầu. Giờ hãy để tôi đưa ra câu trả lời khởi đầu cho những câu hỏi về tánh không và vô sắc tướng của chiếc cửa máy.

Đúng thế, cửa máy quả thật tồn tại. Chiếc cửa bao gồm những thành phần như dây nguồn, lưỡi cửa và động cơ máy. Bạn có thể nói những thứ này nằm trong số các “phẩm tính” của cửa máy. Nhưng khi bàn về “bản chất” của cửa máy, tôi đang nhắc tới thứ gì đó mà chúng ta cảm nhận ở một chiếc cửa máy còn nhiều hơn tổng số các phẩm tính như thế, thứ gì đó mang

theo những ý nghĩa riêng biệt và sự cộng hưởng cảm xúc. Và nếu tôi có thể tự tách mình ra khỏi các ý nghĩa và sự cộng hưởng ấy – ở mức đủ để tôi có thể thưởng thức tiếng cửa máy – vậy thì bản chất đó đã bắt đầu mờ dần.

Nói cách khác, trước đợt thiền đặc biệt này, tôi lẽ ra có thể nói rằng “Chính phần nào bản chất của cửa máy là cái tạo ra những âm thanh khó chịu kia”. Nhưng hóa ra việc tạo nên những âm thanh khó chịu kia thật ra chẳng gắn liền với chiếc cửa. Và nếu nó không phải là điểm cố hữu ở cửa máy, làm thế nào nó lại trở thành một phần trong bản chất của chúng?

Ở **Chương 11**, tôi sẽ chứng minh rằng “bản chất” của nhiều thứ – có lẽ là tất cả mọi thứ – thực tế vốn chẳng thuộc về chúng. Để có bằng chứng, tôi sẽ đưa ra nhiều phát hiện khác nhau từ tâm lý học hiện đại. Sau **Chương 11**, tôi hy vọng rằng quan điểm vô sắc tướng và tánh không dường như sẽ hợp lý hơn – hay ít nhất bạn sẽ có một khái niệm rõ hơn về ý nghĩa mà tôi đang quả quyết là hợp lý ấy.

Từ đây đến đó, hãy tìm hiểu thêm một câu chuyện khác trong khóa tu.

TẤT CẢ CHỈ LÀ NHỮNG CÂU CHUYỆN

Ở khóa tu mà tôi lần đầu nghe về vô sắc tướng, mỗi yogi có một cuộc gặp riêng mười phút với một trong các vị thầy hướng dẫn và có thể đưa ra bất cứ vấn đề gì chúng tôi đang vướng mắc để xin thầy chỉ dẫn. Cuộc gặp của tôi diễn ra với một vị tên Narayan Liebenson. Bà đã đọc đoạn trích từ *Chính định vương kinh*, nhưng thầy Rodney Smith mới là người giảng về vô sắc tướng trong khóa thiền ấy. Đây là cơ duyên để tôi hiểu được quan điểm của Narayan về điều mà Rodney muốn nói.

Nhân tiện xin tiết lộ, Narayan là người rất kiên định. Như hầu hết các vị thầy tại Hội Thiền Minh Sát, bà đã hành thiền ở mức độ thâm sâu, bao gồm nhiều tháng ẩn cư trong các khu rừng tại Đông Nam Á. Bà không dạy thiền cốt chỉ để giảm căng thẳng, dù đương nhiên bà cũng rất vui vì đó là một trong những lợi ích của thiền. Bà có mặt tại Hội nhằm giúp những người khác giải phóng bản thân.

Vì lẽ đó, bà không hoàn toàn tán thành việc tôi viết cuốn sách này. Trên hết, việc viết một cuốn sách về hành thiền Phật giáo có thể ảnh hưởng đến chính quá trình thực hành thiền. Nếu bạn đang cố đạt tới những tình trạng thiền quán nhất định để mô tả chúng trong một cuốn sách, có thể bạn sẽ ít có khả năng đạt được chúng hơn – và khó lòng tạo ra nhiều bước ngoặt khác nhau, so với việc tiếp cận thiền quán trên một tinh thần khác. Bà từng nói với tôi, vẻ trang nghiêm: “Tôi nghĩ có lẽ anh phải chọn giữa viết cuốn sách này và giải phóng bản thân”.

Nhưng tôi đã chỉ ra rằng cuốn sách này có thể giúp những người khác làm theo pháp và nếu nó giúp được nhiều người, chẳng lẽ điều ấy không thể bù đắp cho thất bại của riêng tôi trong việc giải phóng bản thân sao? Bà vẫn không lay chuyển. Nhiệm vụ của bà là giảng dạy về sự giải thoát và khi ấy bà là thầy của tôi. Ngoài ra, dường như bà cho rằng không có gì tốt đẹp hơn cho thế gian này bằng một sinh linh thực sự được giải thoát – thậm chí một nhà văn chưa được giải thoát mà muốn dẫn dắt người khác theo hướng giải thoát chung cũng không.

Dù sao, trong cuộc trò chuyện riêng hôm ấy, tôi đã hỏi Narayan liệu quan điểm của Rodney có được chia sẻ rộng rãi trong nhóm giảng sư Vipassana hay không? Liệu Narayan có nghiêm túc về quan điểm vô sắc tướng hay không? Có, có chứ, bà đáp. Những gì Rodney nói về vô sắc tướng không được xem là

mới mẻ trong giới của bà. “Joseph cũng sẽ nói như vậy”, Narayan nhắc đến Joseph Goldstein – thuộc bộ ba đồng sáng lập Hội Thiên Minh Sát.

Vậy là tôi hỏi dồn, xem vô sắc tướng chính xác nghĩa là gì. Bà xác nhận nghi ngờ của tôi rằng vô sắc tướng không có nghĩa là thế giới vật chất không tồn tại hay không có cấu trúc. Bàn vẫn tồn tại, cửa máy vẫn tồn tại. Sau một vài phút chuyện trò, tôi đã hiểu được ý chính của bà. Tôi hỏi: “Vậy ý nghĩ rằng mọi thứ có ý nghĩa về thế giới này chính là do chúng ta áp đặt vào nó?”. Bà trả lời: “Đúng như thế”.

Tôi phải nói thêm rằng điều này không có nghĩa là chúng ta đang sống trong một vũ trụ vô nghĩa lý. Một giá trị đạo đức sâu sắc của Phật giáo chính là trân trọng sinh mệnh – không chỉ sinh mệnh của con người mà còn là sinh mệnh của tất cả những sinh vật có trải nghiệm chủ quan, có khả năng nếm trải đau đớn và khoái lạc, khổ đau và không khổ đau. Và giá trị này tiếp tiếp tục lan tỏa đến các giá trị khác, chẳng hạn như giúp đỡ chúng sinh, tử tế với cả chó mèo, vãn vãn. Ý nghĩa đạo đức, theo nghĩa ấy, gắn liền với cuộc sống.

Những điều mà Narayan muốn nói là trong cuộc sống thường nhật, chúng ta hay khoác cho mọi thứ những câu chuyện kể, để rồi cuối cùng các chuyện kể ấy tạo thành sắc tướng lớn. Chúng ta đoán định rằng điều gì đó mà chúng ta đã làm là một sai lầm lớn, và nếu ta làm điều khác để thay thế thì mọi thứ sẽ trở nên tuyệt vời. Hoặc chúng ta quyết định rằng chúng ta phải sở hữu một số tài sản hay thành tựu nào đó, và nếu ta vẫn chưa đạt được nó thì mọi thứ sẽ thật tồi tệ. Bên dưới những câu chuyện ấy, ngay tại nền móng của chúng, là những lời đánh giá cơ bản dưới hình thức kể chuyện về điều tốt hoặc điều xấu trong mọi thứ.

Chúng ta dựng lên tầng tầng lớp lớp các câu chuyện, và vấn đề với các câu chuyện này bắt nguồn ngay tại nền móng của nó. Thiên chánh niệm là một trong những công cụ dùng để xem xét các câu chuyện của chúng ta một cách cẩn thận từ mọi khía cạnh để nếu phải lựa chọn, ta có thể tách bạch sự thật ra khỏi những chuyện thù dệt.

Ưu điểm của tánh không

Ngày nọ, một người đàn ông năm mươi chín tuổi hỏi vợ rằng vợ mình đang ở đâu. “Fred” – cái tên giả mà các nhà nghiên cứu đặt cho ông ta khi viết về ca này trên tờ *Neurological Science* – không hề đùa. “Trước câu trả lời đầy ngạc nhiên của người vợ rằng bà ấy đang ở ngay đó, ông ta chắc nịch phủ nhận bà ấy là vợ mình”, các nhà nghiên cứu kể lại.

Vấn đề không phải là Fred không nhận ra khuôn mặt của vợ mình. Rõ ràng người phụ nữ này *trông giống* như vợ của Fred. Nhưng ông ta lại khẳng định bà ấy chỉ là một “bản sao”. Ông ta nghĩ rằng người vợ thật đã đi ra ngoài và sẽ quay về sau.

Fred mắc chứng ảo giác Capgras, chứng bệnh bao gồm cả biểu hiện tin rằng một người nào đó – thường là họ hàng, đôi lúc là bạn thân – là kẻ mạo danh. Và là một kẻ mạo danh rất tài, một bản sao chính xác ở ngoại hình chứ không phải ở tính cách bên trong. Người này có thể trông giống hệt như mẹ của bạn, nhưng người ấy lại thiếu đi yếu tố mà ta gọi là bản-thể-mẹ-mình.

Bản thể hoặc bản chất (essence), như ta đã biết, là trung tâm đối với khái niệm tánh không của Phật pháp. Ít nhất, sự thiếu vắng bản thể chính là cốt lõi của khái niệm tánh không. Quan

điểm tánh không chính là khi sự vật mà chúng ta cảm nhận trên thế gian thật sự tồn tại theo một nghĩa nào đó mà chúng lại thiếu đi thứ được gọi là “bản thể”. Do đó khi Fred nhìn vợ mình và không thấy bản-thể-vợ, phải chăng ông đang trải nghiệm tánh không? Phải chăng ông đang đứng trước ngưỡng cửa của giác ngộ Phật pháp?

Không phải đâu. Ý niệm về giác ngộ là *mất* đi ảo giác, trong khi việc cho rằng vợ mình không phải là vợ mình lại là *thâu nạp* ảo giác. Vậy nên có thuật ngữ ảo giác Capgras. Bất kể cái gì đang diễn ra trong bộ não của Fred đều chắc chắn không phải là giác ngộ theo cách Phật tử gọi. Tuy nhiên, tôi cho rằng bộ não của Fred có lẽ chứa *một* cái gì đó giống với não của ai đó mà khi ở trong trạng thái thiền sâu, họ nhìn thấy thế gian “trống rỗng” hoàn toàn hay “trống rỗng” một phần. Và tôi cho rằng góc độ này có thể giúp giải thích trải nghiệm tánh không: tánh không là gì, vì sao người ta trải nghiệm tánh không và chúng ta nên hiểu tánh không như thế nào.

Không ai biết chắc ảo giác Capgras do điều gì gây ra. Có một lý thuyết cho rằng ảo giác này là hậu quả do sự ngắt kết nối giữa phần não chịu trách nhiệm xử lý hình ảnh (có thể là hồi hình thoi, nơi đảm nhận việc nhận dạng khuôn mặt) và phần não phụ trách xử lý cảm xúc (chẳng hạn hạch hạnh nhân). Rõ ràng là có một sự khuyết thiếu tác động, khuyết thiếu *cảm giác* nào đó; các cảm giác thường được mẹ của bạn gọi lên không xuất hiện. Và nếu như việc gặp ai đó không khiến bạn cảm thấy tương tự với cảm giác khi bạn gặp mẹ, thì làm thế nào người ấy lại có thể là mẹ của mình?

Nhận diện con người là chuyện mà chúng ta thường xem là một hành vi đơn giản của nhận thức thị giác. Có vẻ đó là loại việc mà máy tính có thể thực hiện. Thực tế, các máy tính làm

chuyện này rất tài, chỉ bằng cách scan khuôn mặt. Nhưng hình như con người có một cách nhận diện mọi sự phức tạp hơn: chẳng phải chỉ bằng vẻ ngoài mà còn bằng cảm giác mà các đối tượng mang đến cho ta. Chí ít điều này dường như đúng khi chúng ta nhận dạng người thân trong gia đình và bạn bè.

Với những thứ khác thì sao? Có phải việc ta nhận ra ngôi nhà mình sống và chiếc xe mình chạy, thậm chí máy tính mình dùng, phụ thuộc vào các cảm xúc của chúng ta về những thứ này? Hay là, dù sự vắng mặt của các cảm xúc ấy tự nó không cản trở việc nhận diện, liệu rằng nó có thay đổi quan điểm của chúng ta về những thứ này và ý nghĩa của chúng không? Ý nghĩa của từ *đại dương* - chẳng phải ý nghĩa trong từ điển mà là ý nghĩa thật của từ này đối với bạn - có phụ thuộc vào sự hòa trộn các cảm xúc mà bạn đã liên kết với các đại dương chẳng? Nếu bạn bỗng nhiên bị cắt rời khỏi các mối liên kết đó, đại dương sẽ có vẻ trống rỗng sao?

Tôi e là thế. Và tôi cho rằng điều này có thể giúp ta lý giải được vì sao xuất hiện học thuyết tánh không của Phật giáo. Thiên định có thể làm suy yếu mối quan hệ giữa nhận thức với một mặt là suy nghĩ và mặt khác là với cảm xúc những cộng hưởng gây xúc động thường đi kèm theo nhận thức. Nếu bạn thực hiện triệt để việc làm cho liên kết kia suy yếu và nhận thức ngày càng thoát khỏi những liên tưởng gây xúc động, điều ấy có thể thay đổi quan điểm của bạn về thế giới này. Nó có thể khiến mọi thứ trông giống nhau ở vẻ ngoài nhưng dường như lại thiếu đi phần nào đó bên trong. Theo cách nói trong *Chính định vương kinh*, chúng sẽ có vẻ như “không hàm chứa bản chất, tuy rằng các phẩm tính của chúng vẫn có thể nhận thấy”. Có lẽ khi quan điểm của Phật giáo về tánh không hình thành lúc đầu, nó đã được định hình trong tâm trí của những người đã thiền rất sâu -

sâu đến nỗi chuyện tô vẽ đầy xúc cảm thông thường về thế giới này gần như hoàn toàn biến mất; và có lẽ khi không còn gắn với các xúc cảm, mọi thứ dường như thay đổi, mất đi một phần bản chất nào đó.

Một lý do để nghi ngờ khả năng này chính là có thể bạn không nghĩ rằng mình thật sự có nhiều xúc cảm mạnh mẽ về đại dương hay máy tính chẳng hạn – không đủ mạnh đến mức tạo thành bản sắc riêng của chúng. Nhưng tôi đang muốn chứng minh rằng xúc cảm đóng một vai trò lớn hơn trong nhận thức so với cách đánh giá thông thường của chúng ta.

Bằng chứng đầu tiên chính là ảo giác Capgras, nó cho thấy bất chấp sự phân chia theo lẽ thường của bộ não thành các hoạt động liên quan đến “xúc cảm” và “nhận thức”, hành vi nhận thức đơn giản là nhận diện một ai đó có thể phụ thuộc vào phản ứng của xúc cảm. Sau khi tôi đưa ra chứng cứ, có lẽ sẽ hợp lý hơn khi cho rằng học thuyết tánh không, trước khi trở thành học thuyết, trước khi các triết gia nhà Phật nói rõ ràng và bảo vệ nó, chỉ là sự linh ngộ thông qua trải nghiệm ở những người thiền thật lâu và nghiêm túc đến độ có thể nghe thấy lẫn nhìn thấy nhiều sự việc, mà không có sự che phủ của xúc cảm từng bám dính với chúng.

Thế nhưng phỏng đoán kia chẳng phải là điểm chính của cách tập luyện này. Điểm chính ở đây là khám phá sâu hơn cách vận hành của sự linh ngộ nhờ vào trải nghiệm - nghĩa là hiểu rõ hơn về những gì diễn ra trong bộ não của nhóm thiền giả từng trải nghiệm tánh không, trái ngược với những gì diễn ra trong não bộ của nhóm đông hơn nhiều bao gồm những người nhận ra các bản thể ở mọi nơi họ nhìn vào. Đổi lại, điều này sẽ giúp chúng ta đặt câu hỏi liệu rằng nhóm người thứ hai – tức hầu hết chúng ta – có thường xuyên bị ảo tưởng và nếu như thế, hậu quả

của ảo tưởng này nghiêm trọng đến mức nào. Xin tiết lộ một chút đây: tôi cho rằng ở một số phương diện, hậu quả khá là nghiêm trọng.

BẢN THỂ KỶ LA VÀ THÔNG THƯỜNG

Nhà tâm lý học Paul Bloom của Đại học Yale viết rằng “bản thể luận” - khuynh hướng gán bản thể bên trong cho sự vật – là một “đặc điểm chung ở loài người” (human universal). Một trong những ví dụ của ông về bản thể luận rất kỳ lạ: ai đó đã trả 48.875 USD để mua chiếc thước dây mà cố Tổng thống Mỹ John F. Kennedy (JFK) từng sở hữu, dường như hành động ấy được thúc đẩy bởi cảm giác thước dây kia thấm nhuần phần nào “bản thể” Tổng thống. Một số ví dụ khác của Bloom gần gũi hơn: một chiếc nhẫn cưới thường khơi gợi những cảm xúc – ít nhất là ở người đeo mà chiếc nhẫn trông giống hệt nó không hề gợi ra. Nhưng thước dây và nhẫn cưới theo nghĩa nào đó đều đặc biệt và điều này cũng đúng với nhiều vật khác vốn toát ra cảm giác bản thể cực kỳ mạnh mẽ.

Bloom viết trong cuốn sách *How Pleasure Works* (tạm dịch: Khoái lạc hoạt động thế nào) của ông rằng, một món đồ như thế trở nên đặc biệt “vì lai lịch của nó, hoặc do mối quan hệ của nó với những người được mến mộ hay những sự kiện quan trọng hoặc mối liên quan của nó với ai đó mang ý nghĩa cá nhân. Lai lịch này vô hình và mơ hồ, đồng thời trong hầu hết trường hợp không có bài kiểm tra nào có thể phân biệt được một vật đặc biệt với một vật nom tương tự nó. Thế nhưng, vật ấy mang đến cho chúng ta khoái cảm, còn bản sao kia lại bị chúng ta hững hờ”.

Bloom cho rằng con người vốn là “những kẻ theo thuyết bản thể luận” ở nghĩa rộng hơn của từ này và tôi đồng ý. Thực tế, đó

là chính một phần thuộc trọng điểm của **Chương 11** này: người ta truyền cho những thứ thậm chí không hề “đặc biệt”, theo cách dùng từ này của Bloom, các bản chất một cách giả tạo.

Nhưng có một số phẩm chất – ít nhất là tạm thời – hạn chế sự phân tích với các đối tượng thật sự, thật sự đặc biệt. Điều này cho phép chúng ta có thể tiến hành một kiểu thử nghiệm không chính thức. Chẳng hạn bạn có thể nói với kẻ chiến thắng trong cuộc đấu giá, người đang giữ cuộn thước dây của tổng thống như giữ những viên ngọc trên vương miện, “Ôi, có nhầm lẫn rồi. Đây thật ra là thước dây của thợ ống nước. Chúng tôi sẽ gửi thước dây của JFK tới nhà anh”. Rồi bạn có thể quan sát tác động của thông tin này. Sắc mặt đối khác ở người thắng đấu giá chắc chắn sẽ cho thấy đã có sự thay đổi trong cảm xúc. Một cuộn thước dây chỉ vài phút trước còn khiến người ta kính nể và ngưỡng mộ giờ đây chẳng gợi nên chút cảm giác nào như thế. Một di vật quý báu đã trở thành món đồ chẳng đáng kể, trông rỗng bản thể mà không bao lâu trước đó nó từng có.

Những “thử nghiệm” như vậy đang xảy ra trong đời thật. Bloom kể lại câu chuyện về tội phạm chiến tranh Đức Quốc Xã Hermann Goering rằng bức tranh hân sở hữu và vẫn định ninh nó là nguyên tác của danh họa Hà Lan Vermeer hóa ra lại là tranh chép. Khi đó, theo một quan sát viên, Goering trông “như thể lần đầu tiên hân phát hiện ra cái ác trên thế gian”.

Dõi theo nét mặt của Goering vào thời điểm đó, hay quan sát nét mặt của người sở hữu cuộn thước dây giả định kia, chính là chứng kiến mối tương quan giữa bản chất cảm nhận được với xúc cảm. Các “thử nghiệm” này ám chỉ khi người ta cho rằng những món đồ đặc biệt có các bản chất đặc biệt, nó có nghĩa là họ có cảm xúc đặc biệt đối với chúng.

Song còn những thứ ít đặc biệt hơn ở xung quanh chúng ta, những thứ mà chúng ta không nghĩ rằng chúng từng thuộc về các tổng thống hay do Vermeer vẽ nên chẳng hạn hình ảnh một đoàn tàu chở hàng, chiếc xe tải nhỏ hay con suối trên núi; âm điệu của tiếng còi tàu, tiếng đế ban đêm hoặc tiếng chim hót buổi sáng thì sao? Ở đây khó hình thành mối liên kết giữa bản chất và xúc cảm hơn nhiều. Trước hết, việc người ta nghĩ rằng chúng có bản chất không hiển nhiên lắm. Xét cho cùng, người ta không bằng lòng đưa ra các mức giá “trên trời” để sở hữu chúng, cũng không rơi lệ trước suy nghĩ xa rời chúng trên quan niệm đó là những thứ không gì có thể thay thế được. Và chuyện con người có các cảm xúc riêng biệt khi nhìn thấy những thứ trần tục như tàu hỏa hay xe tải cũng chẳng quá hiển nhiên.

Tuy vậy, có một trường phái tư duy cho rằng những thứ bình thường quả thật gợi ra các phản ứng xúc động, dù chúng không dễ bị phát hiện. Năm 1980, nhà tâm lý học người Mỹ Robert Zajonc bộc lộ một quan điểm hơi lập dị với thời bấy giờ: “Có lẽ có rất ít cảm nhận và nhận thức trong cuộc sống thường nhật không chứa trong nó một thành phần xúc cảm đáng kể nào, từ nồng nhiệt cho tới lãnh đạm. Và có lẽ tất cả cảm nhận đều chứa đựng xúc cảm nào đó. Chúng ta không chỉ nhìn thấy một ngôi nhà : chúng ta nhìn thấy ’một ngôi nhà xinh xắn, một ngôi nhà xấu xí hay một ngôi nhà phô trương. Chúng ta không đơn thuần đọc được một bài báo về sự thay đổi thái độ, về mâu thuẫn nhận thức hoặc về thuốc diệt cỏ. Chúng ta đọc một bài báo ’thú vị về thay đổi thái độ, một bài viết quan trọng về mâu thuẫn nhận thức, hoặc một bài viết tầm phào về thuốc diệt cỏ”.

Nhân đây, xin lưu ý rằng Zajonc ngầm đánh đồng chuyện có cảm xúc về sự vật, sự việc với hành động đưa ra đánh giá về chúng. Sự đánh đồng này là đúng theo quan điểm của Darwin

(được đề cập ở **Chương 3**) ở chỗ nói về chức năng, cảm xúc chính là đánh giá. Điều này cũng đúng với kỹ thuật thiền buông bỏ phán xét bằng cách xem xét kỹ các cảm xúc của chúng ta với cái nhìn chệch trách. Nhưng tôi lạc đề rồi. Zajonc tiếp tục chia sẻ: “Và điều tương tự cũng xảy ra với một buổi hoàng hôn, một tia sấm chớp, một bông hoa, một lúm đồng tiền, một vết xước móng tay, một con gián, vị thuốc chữa sốt rét ký ninh, rượu vang Pháp Saumur, màu đất ở Umbria, tiếng xe cộ lưu thông trên phố 42, và tương tự với âm thanh ở mức 1.000 Hertz cùng hình dáng chữ Q”.

Chữ Q sao? Có thể vấn đề đang bị đẩy đi hơi xa, nhưng không nhiều lắm. Tôi quả thật cho rằng bên cạnh phản ứng đầy xúc cảm trước sự vật – chiếc xe đặc biệt đẹp đó hay chiếc xe đặc biệt xấu kia – chúng ta còn bộc lộ các phản ứng xúc động trước những món đồ chung chung, chẳng hạn như xe cộ nói chung. Thử nghĩ về cuộn thước dây xem: Tôi rất thích thước dây, cả loại chẳng liên quan gì tới tổng thống. Tôi thích kéo dài thước dây và dùng nó để “kéo” ra câu trả lời cho các thắc mắc của mình. (Bóng đèn huỳnh quang hoạt động bao lâu thì cần thay?). Và tôi thích cảm giác để cho thước dây tự thụt trở vào cuộn. Tôi không thích dừng lại ở một cửa hiệu đồ gia dụng để cảm thấy hưng phấn khi nhìn thấy thước dây, nhưng tôi đồ rằng khi thấy nó tôi sẽ lại có phản ứng tích cực nào đó dù khế khàng và đây chính là một phần của quan niệm trong tôi về thước dây, một phần ý nghĩa của nó đối với tôi.

Bạn có thể thấy vì sao các “thử nghiệm” chúng ta áp dụng được với những vật thật sự đặc biệt, như thước dây của JFK hay bức tranh Vermeer giả của Goering, lại khó tiến hành khi chúng ta chuyển sang những món đồ kém đặc biệt hơn. Với những món đặc biệt, ý nghĩa xúc cảm chính là sản phẩm từ một niềm tin rõ

rệt về lai lịch của món đồ, do đó bạn chỉ cần nói với người ấy rằng niềm tin đó thật ra là sai rồi sau đó đo lường tác động của thông tin này đối với xúc cảm. Nhưng không có hành vi thao túng tương đồng nào mà bạn tiến hành nổi trước những món đồ bình thường, kém đặc biệt. Bạn không thể thuyết phục tôi rằng nhiều trải nghiệm tích cực của tôi với cuộn thước dây trên thực tế chưa từng xảy ra. Và có lẽ cũng không mấy quan trọng nếu các bạn thuyết phục thành công, vì khuynh hướng ưa thích của tôi đối với các cuộn thước dây đẳng nào cũng chẳng phải là kết quả của một niềm tin có ý thức về lịch sử của tôi với chúng; đó chỉ là kết quả từ sự điều kiện hóa cảm xúc từng vô thức xảy ra suốt lịch sử ấy.

KHI CẢM XÚC THÂM NHẬP VÀO NHẬN THỨC

Tuy nhiên, có rất nhiều bằng chứng cho thấy con người quá thật có khuynh hướng gán những liên hệ tích cực lẫn tiêu cực cho mỗi một thứ tồn tại trên đời. Có hai cách để thể hiện điều này, một cách tinh vi và khéo léo, còn cách kia thì không tinh vi cho lắm.

Cách thức không-tinh-vi-lắm là đi hỏi xem họ nghĩ gì. Trong một nghiên cứu, người tham gia được cho xem tranh ảnh đủ loại và được yêu cầu đưa ra đánh giá tốt hoặc xấu dựa trên thang điểm từ -4 đến 4. Một số ảnh gợi ra phán xét hiển nhiên và dễ đoán: thiên nga đậm màu tích cực; dầu rắn và côn trùng lại đậm màu tiêu cực. Một số hình ảnh không gợi ra phản ứng rõ nét như vậy: dây xích, cây chổi và rác thải trung bình được đánh giá hơi tiêu cực, còn bí đỏ, bàn chải đánh răng và phong bì thì tương đối tích cực.

Cách tinh vi và khéo léo hơn để thăm dò các đánh giá đầy xúc cảm ở con người là xem họ có phản ứng xúc động đối với mọi thứ trước cả khi họ có thời gian thật sự nghĩ ngợi về chúng hay không?

Câu hỏi này được khai thác thông qua một quá trình được gọi là mớm lời. Giả sử bạn được cho xem hai từ liên tiếp và được yêu cầu khi bạn nhìn thấy từ thứ hai thì lớn tiếng đọc nó lên. Hóa ra khi gặp từ thứ hai là *robin* (chim cổ đỏ), bạn sẽ thốt ra từ này sớm hơn – chưa tới một giây – nếu như từ đầu tiên là *bird* (chim), so với trường hợp nếu từ đầu tiên là *street* (đường phố). Từ *bird* đã “mớm lời” cho bộ não của bạn khơi dậy những từ ngữ liên quan. Điều này gọi là “mớm ngữ nghĩa”. Ngoài ra còn có một thứ mà bạn có thể gọi là “mớm xúc cảm”. Nếu được cho nhìn từ *sunshine* (ánh nắng), bạn sẽ phản ứng nhanh hơn trước từ *glorious* (rực rỡ) so với khi được cho xem từ *disease* (bệnh tật). Tương tự, bạn sẽ phản ứng trước từ *horrible* (khủng khiếp) nhanh hơn nếu lúc đầu nhìn thấy từ *disease* so với trường hợp được cho xem từ *sunshine*.

Đương nhiên các thử nghiệm này chẳng nói lên được điều gì liên quan đến những thứ bạn cảm thấy khi phản ánh chi tiết về bệnh tật. Mọi chuyện xảy ra quá nhanh so với tốc độ phản ánh có ý thức, chỉ trong vòng chưa đầy nửa giây. Thực tế, tác động này vẫn duy trì dù quá trình mớm lời xuất hiện ngắn đến mức người ta còn không nhận biết một cách có ý thức là đang nhìn thấy nó. Vậy điều mà các thử nghiệm này cho chúng ta thấy chính là từ *disease*, trước khi bạn gọi lại nó trong đầu một cách có ý thức, đã mang sẵn nhãn tiêu cực.

Chuyện đó không đáng phải quá ngạc nhiên; bệnh tật khá khủng khiếp, còn ánh nắng thì khá rực rỡ. Nhưng chúng ta nhận thấy cùng một động lực ở những thứ ít khơi gợi rõ rệt hơn.

Thực tế các nhà thử nghiệm từng khảo sát nhiều người về phản ứng của họ đối với những sự vật thông thường – chẳng hạn với dây xích, chổi và rác, với bí ngô, bàn chải và phong bì – đã chụp cùng những bức hình đó và tiến hành các thử nghiệm mới với một nhóm người khác. Và vâng, hóa ra những tấm ảnh nhận được lời đánh giá tiêu cực từ nhóm thứ nhất – là nhóm vốn được yêu cầu đánh giá chúng một cách có ý thức – có chiều hướng bị nhóm thứ hai đánh giá tiêu cực trong khi nhóm này thậm chí còn không nhận ra họ đang đánh giá chúng nhưng lại ngầm đưa ra phán xét, theo tốc độ phản ứng của họ trước những từ ngữ tích cực hoặc tiêu cực được bày ra sau đó.

Do vậy Zajonc dường như đã đúng; con người là những nhà thẩm định tự động. Chúng ta có khuynh hướng gán tính từ cho danh từ, dù có ý thức hay vô thức, ngầm ngầm hay thẳng thừng.

Khi bạn nghĩ về điều này, Zajonc gần như phải đúng thôi. Từ quan điểm của chọn lọc tự nhiên theo học thuyết Darwin, mục đích của cảm nhận là để xử lý thông tin liên quan đến các mối quan tâm của sinh vật – nghĩa là liên quan đến cơ may duy trì giống nòi. Và các sinh vật ghi nhận sự liên quan này bằng cách gán cho thông tin tiếp thu được các giá trị tích cực hoặc tiêu cực. Loài người được thiết kế để phán xét sự vật và mã hóa những phán xét đó bằng cảm xúc.

Với một loài phức tạp như con người chúng ta, liên hệ giữa sự vật với các mối quan tâm theo học thuyết Darwin không phải lúc nào cũng rõ rệt. Chẳng hạn thước cuộn không phải là một phần thuộc về bối cảnh săn bắt hái lượm mà chúng ta đã tiến hóa từ đó. Nhưng chúng ta lại được chọn lọc tự nhiên thiết kế để nhận lấy sự thỏa mãn từ việc tìm lời đáp cho các câu hỏi và theo thời gian, khi tôi hỏi về chiều dài của một cái gì đó, các cuộn thước dây lại cho tôi câu trả lời. Có lẽ đây là lý do tôi rất cuộc

cũng thích chúng. Hoặc có lẽ nó liên quan đến chuyện làm thế nào hành động sử dụng thước cuộn lại khiến tôi cảm nhận được bản thân - một thực thể có thể bắt nguồn từ việc tôi đã quan sát nhiều hình mẫu khác nhau khi còn bé.

Dù sao đi nữa, nói tóm lại: chẳng phải tất cả những thứ tôi cảm thấy tích cực hay tiêu cực thực sự có tác động tích cực hay tiêu cực tương ứng lên cơ may duy trì nòi giống của tôi; điều đáng nói là cơ chế trong tâm trí tôi luôn gán cảm xúc vào sự vật vốn được thiết kế để tối đa hóa sự phát triển giống nòi. Chuyện nó không tiến hành điều đó một cách đáng tin cậy nữa chính là một trong số những điều ngớ ngẩn của việc là một con người.

SỰ VÔ HÌNH ĐÁNG LO CỦA ANH TRAI TÔI Thêm một giải thích rõ ràng trước khi chúng ta quay về với tánh không: Tôi không quả quyết rằng ai cũng có phản ứng đầy xúc cảm với mọi thứ. Các nghiên cứu mà tôi vừa mới mô tả, như hầu hết các nghiên cứu khác, chỉ thuật lại kết quả thống kê tổng hợp. Vùi chôn bên dưới khối tổng hợp ấy là những chủ thể đặc biệt từng phản ứng một cách trung lập với những từ ngữ hay hình ảnh đặc biệt. Và chuyện đó chẳng có gì đáng ngạc nhiên. Xét cho cùng, thậm chí vào thời săn bắt hái lượm xưa kia, cảnh tượng này cũng nêu bật cả những thứ không ảnh hưởng gì đến cơ may truyền giống của chúng ta theo cách này hay cách khác. Do vậy, lúc nào cũng có những thứ không gợi lên nhiều cảm xúc.

Điều ấy chứng tỏ những thứ như thế chính là những gì các sinh vật không quá quan tâm ngay từ đầu chính xác vì chúng không quan trọng theo thuyết Darwin. Mặt khác, những gì sinh vật thật sự quan tâm thường là chuyện có ý nghĩa trong học thuyết Darwin và do đó sẽ có xu hướng khơi gợi các cảm xúc. Kết quả là cảnh quan thuộc tri giác – cảnh quan về những sự vật sự việc mà chúng ta đang chú ý, những gì chiếm lấy ý thức của

chúng ta sẽ có khuynh hướng nhuốm đầy cảm xúc, dù không dễ phát hiện. Nếu có một cái gì đó khiến bạn không hề nảy sinh cảm xúc, chắc là từ đầu bạn sẽ không để tâm nhiều đến nó. Có lẽ chỉ hơi ngoa ngôn một chút khi nói rằng trên đời này chẳng tồn tại thứ gì gọi là cảm nhận thuần khiết.

Anh trai tôi, sau khi bước vào tuổi trung niên thì chẳng còn được cánh phụ nữ quan tâm nhiều nữa, đã thổ lộ: “Chẳng phải họ cho rằng anh xấu trai. Họ chỉ không nhận ra sự tồn tại của anh”. Chính xác! Khi một người phụ nữ đi dạo phố, có hàng đông thứ để cô ta tập trung nhìn ngắm, cho nên việc đầu tiên của cơ chế nhận thức trong cô ta chính là dùng kiểu đánh giá qua loa, thậm chí vô ý thức, lọc ra những gì không xứng đáng với sự đánh giá mở rộng và có ý thức. Đáng buồn thay, phạm trù những yếu tố bị loại ấy bao gồm cả anh trai của tôi (người mà không may còn trẻ hơn tôi của hiện tại khi anh ấy rơi vào tình cảnh thế này).

Tuy nhiên, nếu như mọi thứ thật sự đáng được đánh giá thêm, sự đánh giá ấy rốt cuộc sẽ được phản ánh bằng cảm xúc của những người phụ nữ này sao? Một gã trai trẻ trung quyền rũ? Một gã trai kém quyền rũ hơn song có dáng vẻ tử tế? Một gã trai trẻ trung quyền rũ đến khó cưỡng nhưng trông tự cao tự đại không thể chịu nổi? Một tên mày râu cũng trạc tuổi anh tôi, có điều khác anh ấy ở chỗ đang lái một chiếc xe 70.000 đô và đeo đồng hồ Rolex? Tất cả các kiểu đàn ông này đều gợi ra những cảm xúc đặc biệt. Bất cứ thứ gì đáng để quan tâm thật nhiều, theo quan điểm của chọn lọc tự nhiên, trên lý thuyết hẳn phải gợi ra các cảm xúc.

Và cảm xúc truyền bản thể cho mọi thứ. Chỉ ít, đó là giả thuyết của tôi – rằng ý thức về bản thể bị suy giảm trong cảm

nhận ở một số thiên giả liên quan rất nhiều đến các cảm xúc suy yếu.

Tôi từng thử nghiệm lý thuyết này trên một người mà tôi lần đầu nghe ông ta nói về “vô sắc tướng”, Rodney Smith. Rodney là một người đàn ông tóc hoa râm cao ráo, khăng khiu, mang dáng vẻ của người truyền bá phúc âm rõ rệt trong số các giáo viên dạy thiên. Nếu bạn đặt Rodney đứng sau bục giảng trong nhà thờ Tin lành Baptist miền Nam nước Mỹ, ông sẽ chẳng có vẻ gì lúng túng – ít nhất là cho đến khi ông bắt đầu nói về “vô sắc tướng”. Khi giao tiếp trực diện, Rodney có cách nói chuyện trực tiếp, thẳng thắn của một người thật sự tiết kiệm thời gian. Tôi từng hỏi về mối quan hệ giữa thứ vô sắc tướng ông vẫn hay nhắc đến với ý niệm tánh không của Đại Thừa. Bằng một cú nhún vai nhẹ và cử chỉ vẫy tay vô nghĩa, ông phán: “Y chang nhau”.

Một khoảng thời gian sau lần trao đổi đó, trong cuộc đối thoại dài hơn với Rodney, tôi quyết định thử nghiệm lý thuyết của mình: sự suy giảm phản ứng cảm xúc trước mọi thứ chính là yếu tố dẫn đến trải nghiệm tánh không.

Rodney đã cố gắng giải thích cho tôi hiểu trải nghiệm tánh không là thế nào. Một mặt, tôi hiểu rằng theo nghĩa nào đó các sự vật trong trường nhận thức nơi ông không phóng chiếu bản dạng độc lập của chúng mạnh mẽ như chúng vẫn thể hiện với hầu hết chúng ta. Nhưng Rodney nhấn mạnh bạn không mất đi khả năng nhận dạng mọi thứ. “Anh muốn mình có thể nhặt một chiếc kính lên rồi đeo nó vào chứ không phải cho rằng đó là cây bút chì”, ông nói. “Anh không đánh mất hình dáng hay màu sắc của sự vật. Chỉ là không gian giữa chúng không còn tách bạch nữa”.

Tôi hỏi ông: “Thầy có phản ứng cảm xúc ít mãnh liệt hơn trước mọi thứ mà thầy lẽ ra sẽ có, đúng không? Kiểu như là thầy

khiến chúng có ít nội dung cảm xúc hơn”.

Ông đáp: “Nói như thế này sẽ hợp lý hơn – Nếu sự vật không quan trọng như anh vẫn tưởng, phản ứng của anh đối với chúng cũng sẽ sôi sục sao? Cho nên chuyện đó bình thường mà. Anh thấy đấy, tất cả trạng thái bình thản đều trải qua sự nhận thức rõ ràng mọi thứ không giống như những gì chúng ta từng nghĩ”.

Tôi cảm thấy mình được chứng minh là đúng, nhưng không hoàn toàn. Theo một cách hiểu, Rodney đang chứng thực lý thuyết của tôi. Ông đang nói rằng, phải, nhận thức về vô sắc tướng hay tánh không có mối tương quan với một phản ứng xúc cảm suy yếu trước các sự vật. Song cách ông diễn giải mối quan hệ này dường như vẫn khác với cách của tôi. Trong khi tôi luôn cho rằng xúc cảm bị suy yếu dẫn đến nhận thức về tánh không, ông lại nói ra điều trái ngược: nhận thức về tánh không làm cảm xúc suy yếu; một khi bạn hiểu ra rằng sự việc khiến bạn quen phản ứng mạnh mẽ không hoàn toàn là một “sự việc” ngay từ ban đầu, nó chỉ hợp lý khi bạn bớt phản ứng đi.

Trong hai chúng tôi, ai mới là người đúng? Có lẽ là cả hai. Hoặc ít nhất, có lẽ điểm khác biệt giữa những gì ông ấy nói và tôi nói rất cuộc cũng chẳng mấy quan trọng.

Xin nhớ cho là hồi đầu, khi tôi nói về cảm xúc bị suy yếu, những cảm xúc bị áp chế, tôi không nói rằng đấy là điều xấu. Thực vậy, tôi đã cố chứng minh vì sao một số cảm xúc nào đó lại là kẻ chỉ dẫn tệ hại trước thực tại. Và tôi còn đề xuất ở mức rộng hơn là toàn bộ cơ sở hạ tầng của cảm xúc nên được xem xét bằng một chút hoài nghi, do nó được chọn lọc tự nhiên dựng nên. Mục tiêu cuối cùng của sự hoài nghi không phải để thúc đẩy những nhận thức và suy nghĩ sáng tỏ, mà nhằm nuôi dưỡng các kiểu nhận thức và tư duy giúp cho gene được truyền đi trong quá khứ. Do đó với tôi, chuyện mô tả trải nghiệm của Rodney là

cơ suy giảm cảm xúc hoàn toàn không có nghĩa là cách này không thể làm rõ quan điểm của ông về thế giới.

Cần nhắc điều này, hãy cùng xem xét hai lời khẳng định chính của Rodney: (1) Lĩnh ngộ về vô sắc tướng hay tánh không là sự nhận thức về các sự vật chân thật hơn quan niệm thông thường của chúng ta và (2) những cảm xúc chúng ta thường trải nghiệm trong phản ứng trước các sự vật này là không phù hợp sau khi cân nhắc sự thật về chúng. Các lời khẳng định này nhất quán với những gì tôi đang trình bày. Rodney và tôi chỉ bất đồng về cơ chế của sự thấu hiểu. Theo ông, sự sáng tỏ về tầm nhìn dẫn đến sự suy giảm cảm xúc và ở đây ông phản ánh lập trường chính thống này trong phạm vi Phật giáo. Tôi lại cho là sự suy giảm cảm xúc đưa tới sự sáng tỏ về tầm nhìn. Thực vậy, tôi còn muốn nói rằng sự suy giảm cảm xúc chính là sự sáng tỏ về tầm nhìn. Cảm xúc được đan cài vào nhận thức cũng hết như vậy – cụ thể là nhận thức về bản thể.

CẢM XÚC VÀ CÂU CHUYỆN

Có một thứ khác mà bản thể hình như cũng được đan cài vào đó: các câu chuyện. Các câu chuyện được chúng ta kể lại về việc này việc nọ, lẫn các câu chuyện chúng ta tự mình nói ra, ảnh hưởng đến cách ta cảm nhận về chúng và có lẽ từ đó hình thành nên bản thể mà chúng ta cảm thấy nơi chúng. Nếu như câu chuyện đằng sau một cuộn thước dây là nó từng thuộc về JFK, điều này hàm chứa một cảm xúc khác và một bản thể khác so với câu chuyện cuộn thước dây từng thuộc về một người thợ ống nước. Nếu chúng ta tự cho rằng mình có một cuộc hôn nhân thành công cùng những đứa con tuyệt vời và khỏe mạnh, vậy cảnh tượng về mái ấm của chúng ta chắc hẳn sẽ tỏa ra cảm giác

tích cực hơn là khi ta tự thấy mình bị mắc kẹt trong một cuộc hôn nhân ngọt ngào với những đứa con vô tích sự. Và vân vân.

Đây chính là một chủ đề lớn của Bloom: các câu chuyện mà chúng ta thuật lại về đủ mọi thứ, kéo theo đó là niềm tin ta đặt vào lai lịch và bản chất của chúng, hình thành trải nghiệm của chúng ta với chúng và vì thế tạo nên cảm giác trong ta về bản thể của chúng. Một trong những ví dụ yêu thích của Bloom là một nghiên cứu liên quan đến những người sành rượu vang. Bốn mươi người trong số họ cho rằng một chai Bordeaux dán nhãn *grand cru classé* (hảo hạng) là đáng uống, nhưng chỉ có mười hai người trao vinh dự ấy cho một chai Bordeaux mang nhãn *vin de table* (rượu vang thường). Có lẽ bạn đã đoán ra điểm nút: hai loại chai chứa cùng một loại rượu.

Rượu vang là một ví dụ đặc biệt rõ ràng cho thấy cách mà các câu chuyện định hình sự hài lòng của chúng ta, nhưng Bloom cho rằng nếu bạn quan sát kỹ hơn, mỗi niềm hoan lạc đều có một câu chuyện phía sau nó. Ông từng nói với tôi thế này: “Không có cái gì gọi là niềm vui thích giản đơn. Không có cái gì gọi là niềm hoan lạc không bị vấy bẩn bởi niềm tin của bạn về những gì khiến bạn thích thú”. Ông lấy thức ăn làm ví dụ: “Nếu anh đưa cho tôi món gì đó để nếm thử, một phần hiểu biết trong tôi chính là tôi nhận món này từ một người mình tin tưởng và sẽ thưởng thức nó khác với trường hợp tôi nhìn thấy món này trên sàn nhà, hay tôi phải trả một ngàn đô mới nếm được nó. Hoặc thử nghĩ về những bức tranh mà xem. Đúng là anh có thể ngắm nó và không biết ai đã vẽ... rồi chỉ thưởng thức tranh chủ yếu dựa vào những gì anh nhìn thấy. Đồng thời, anh biết rằng đó là một bức tranh”. Nói cách khác, ông tiếp tục: “Đây hoàn toàn không phải là chuyện sơn vẽ tự nhiên xuất hiện tung tóe trên tường... Ai đó đã vẽ tranh ở một thời điểm nào đó để trưng bày

và tô màu cho mọi thứ”. Tương tự như thế với “cái đơn giản nhất trong các cảm giác: cơn cực khoái, uống nước khi anh khát, giãn cơ, bất cứ cái gì. Nó luôn được xếp vào dạng mô tả nào đó. Nó luôn được xem xét như một trường hợp nằm trong kiểu phân loại nào đó”. Nói cách khác, lúc nào cũng có một câu chuyện nào đó đằng sau nó.

Khoái lạc được hình thành nhờ cảm nhận của chúng ta về bản thể và theo đó là nhờ những câu chuyện chúng ta kể ra cũng như những niềm tin chúng ta ấp ủ. Thực tế ấy gợi ý với Bloom rằng khoái lạc, theo một nghĩa nào đó, còn sâu sắc hơn những gì chúng ta có thể nhận ra. “Luôn có một tầng sâu đối với khoái lạc”, ông đã viết như vậy.

Nhưng bạn có thể nhìn nhận theo chiều ngược lại. Giả sử trải nghiệm của chúng ta về một chai rượu vang biết đâu lại bị chiếc nhãn giả trên chai tác động, bạn có thể nói rằng thực ra có một sự nông cạn trong khoái lạc và cơn khoái lạc sâu sắc hơn sẽ đến nếu chúng ta có thể theo cách nào đó thưởng thức chính chai rượu vang kia, mà chẳng bị những niềm tin có thể đúng hoặc không đúng dành cho nó gây trở ngại. Điều ấy gần với quan điểm của Phật giáo hơn trong vấn đề này.

NGƯỜI KHÔNG CÓ CÂU CHUYỆN

Tôi sẽ nêu ra đây trải nghiệm nếm rượu vang của Gary Weber. Người đàn ông tóc bạc răn rỏi, đầy nghị lực này đã trải qua hàng chục nghìn giờ hành thiền trong vài thập kỷ. Theo lời kể từ Weber, tất cả những nỗ lực ấy đưa ông đạt đến mức độ mà nhận thức hằng ngày của ông rất khác so với trước kia và tất nhiên là khác so với tôi. Ông cho rằng trải nghiệm của mình hầu như bao hàm rất ít những suy nghĩ tự tham chiếu vốn chi phối ý

thức của hầu hết chúng ta: Vì sao hôm qua mình lại nói ra điều ngu ngốc ấy? Ngày mai làm thế nào mình có thể gây ấn tượng với mọi người? Thật nóng lòng muốn ăn thanh sô-cô-la đó! Và vân vân. Ông gọi đây là những “suy nghĩ tràn đầy cảm xúc, chỉ xoay quanh tôi-và- suy nghĩ-của-tôi”.

Khẳng định của Weber về việc đạt đến trạng thái ý thức hiếm hoi nào đó quả thật đã được chứng thực. Weber từng tham gia vào một nghiên cứu chụp cắt lớp não mang tính bước ngoặt ở Trường Y Yale liên quan đến những thiền giả đạt tới thành tựu cao, được nhiều người biết đến. Đó chính là nghiên cứu mà tôi nhắc đến ở **Chương 4**, nghiên cứu đã phát hiện mạng chế độ mặc định trở lại yên tĩnh suốt giai đoạn thiền sâu. Tuy nhiên trong trường hợp của Weber, nghiên cứu lại tìm thấy điều gì đó khác biệt: mạng chế độ mặc định của ông yên tĩnh – rất, rất yên tĩnh – ngay từ đầu, thậm chí trước cả khi ông hành thiền.

Dù đang sử dụng trường hợp của Weber để minh họa cho khái niệm tánh không trong Phật giáo, tôi cũng phải thừa nhận rằng theo nhiều cách thì ông ấy không hoàn toàn phù hợp với mục đích đó. Ông nghiên cứu bao quát về truyền thống Thiền Tông, nhưng ông cũng học hỏi và chịu ảnh hưởng từ các truyền thống Ấn Độ giáo. Và có vài phần thuộc về Phật giáo bị ông bác bỏ - phần quan trọng nhất trong đó, mà chúng ta cần chú ý, chính là khái niệm tánh không. Ông xem khái niệm này quá lắm cũng chỉ là một sự sai lạc. Weber nói ông chưa từng biết ai đã đạt đến những tầng sâu của thiền định và tuyên bố: “Ồ, đó là một sự trống rỗng lớn lao”. Trải nghiệm cá nhân của ông về thế giới này phong phú đến nỗi ông không thể cho nó là sự trống rỗng mà không dè dặt. “Tôi đã sử dụng những từ như sự tràn đầy trống rỗng hay sự trống rỗng tràn đầy”, Weber nói.

Song bất kể bạn muốn gọi trải nghiệm của ông về thế giới này là gì đi chăng nữa, nó nghe cũng rất giống những gì Rodney Smith mô tả: một thế giới mà ở đó mọi thứ không có bản thể riêng biệt khiến chúng phân biệt rõ ràng với nhau. Dù Weber, tựa như Smith, đương nhiên có thể tìm thấy điểm khác nhau giữa ghế, bàn với đèn và ứng đối phù hợp với từng vật một, nhưng những món đồ này không tỏa ra bản sắc độc lập mạnh mẽ như chúng đã từng; có một sự kết nối với tất cả mọi thứ. “Không còn sự phân biệt giữa chúng với bối cảnh của chúng”, Weber nhấn mạnh. “Tất cả chúng đều là một dạng”. Đôi khi ông còn mô tả “dạng” này như một loại năng lượng, nhưng “không có sự khác nhau trong năng lượng này hoặc cách bạn cảm nhận về chúng”.

Một lần, tôi thử nhờ Weber giải thích rõ hơn về bản chất của niềm thích thú mà ông nhận được từ thế giới này và nó khác thế nào với niềm thích thú nơi tôi. Tôi nói: “Vậy theo tôi hiểu, ông đang cho rằng có một kiểu khoái lạc ông tìm thấy qua các giác quan của mình mà không phải là sự dính mắc cảm xúc thuộc loại mơ hồ”.

“Đúng thế”, ông đáp. Nhưng ông bổ sung ngay: “Anh không hề đánh mất đầu mút thần kinh nào... Trà xanh vẫn có vị trà xanh, vang đỏ vẫn có vị vang đỏ. Anh không mất đi cảm nhận về những điều đó. Cái anh mất là sự chuyển tiếp của cảm giác ấy: Đây là một ly rượu ngon tuyệt – đây là một năm tuyệt vời”.

Tuy vậy, tôi nhắc ông là một số người sẽ cho rằng nếu ít nhất bạn không xem đó là một ly rượu vang ngon nếu như bạn thậm chí còn không cho cảm xúc can thiệp đủ để thích ly rượu này – vậy sống cũng chẳng có ích gì. Ông trả lời: “Nhưng đó là một nhận thức rõ ràng hơn nhiều. Nếu tôi đang thưởng thức một ly rượu vang và tìm cách gây ấn tượng với những nhà đánh giá

quán ăn hay một người bạn vốn là kẻ sành rượu vang, thì tôi có thể kể tiếp một câu chuyện, tôi có thể nuôi một kỳ vọng rằng loại rượu vang này nên ra sao và tôi nên chờ mong nó có vị thế nào, thế là việc ấy chặn đứng nhận thức giản đơn, sáng tỏ của tôi... Vì vậy bằng cách gạt suy nghĩ ấy đi, tức cái suy nghĩ đầy cảm xúc ấy, tôi có khả năng nhận thức trực tiếp cao hơn nhiều, bất kể cảm giác đó là gì”.

Lạ thay, tôi phần nào hiểu điều ông ấy muốn nói. Khi tôi tham gia các khóa tu thiền, ngồi ở sảnh ăn, thưởng thức các món, thỉnh thoảng tôi chìm đắm sâu vào hương vị và kết cấu món ăn đến nỗi không thật sự ý thức mình đang ăn cái gì – trái cây gì, rau củ gì, vân vân. Tôi không nhớ lại bất kỳ câu chuyện nào, thậm chí theo nghĩa cơ bản nhất, đi kèm cảm giác. Thứ mà tôi quả tình nhớ lại là một cảm giác thoải mái.

Đôi khi tôi cho rằng “bản thể” có thể ngăn cản nhận thức sáng tỏ bằng hai cách khác nhau. Ở trường hợp “một ly rượu vang ngon tuyệt”, ý thức về bản thể mạnh và gợi ra các cảm xúc không thuộc về phiên bản “không bản thể” của trải nghiệm. Nhưng đôi lúc ý thức này yếu – yếu đến nỗi nó có xu hướng dắt bạn ra khỏi trải nghiệm hoàn toàn. Khi tôi tham gia khóa thiền và đắm mình vào kết cấu của vỏ cây, có lẽ đó là vì tôi không có cảm giác bản-thể-của-cây thông thường trong mình – một cảm giác rỗng rang nhiều đến mức về cơ bản nó nói lên rằng: “Đây chỉ là một cái cây, nên bạn có thể băng qua rồi tiến tới thứ gì khác quan trọng hơn”. Thông qua ý thức về bản thể, chúng ta dán nhãn cho sự vật và một công dụng của các nhãn dán chính là sắp xếp mọi thứ đâu ra đó để bạn không phải tốn thời gian cho chúng.

Có lẽ lý do mà trẻ nhỏ thích thú với các hình dáng và chi tiết là bởi các bé vẫn chưa hình thành hệ thống sắp xếp, chưa hình

thành cảm giác về bản thể của mình. Nói cách khác, trẻ vẫn chưa “biết” những “thứ” quanh chúng là gì, do đó thế giới này là chôn thân tiên cho hành trình khám phá. Và có lẽ điều này giúp giải thích vì sao Weber có thể nói rằng “tánh không” thực ra lại “tràn đầy”: đôi khi chuyện không nhìn thấy bản thể khiến bạn bị cuốn vào sự phong phú của sự vật.

Nói cách khác, trong một số trường hợp câu chuyện do bản thể gợi ra là một câu chuyện được tối thiểu hóa: Đó chỉ là một cái cây hay chỉ là một mẫu cần tây. Nhưng ở các trường hợp khác – ly rượu vang ngon tuyệt, cuộn thước dây từng thuộc về JFK – câu chuyện này được khuếch đại, ồn ã đến độ nó lấn át cả trải nghiệm thực chất. Có lẽ bản thể là những nhãn dán ngăn cản trải nghiệm diễn ra, hoặc là các nhãn dán dù khuyến khích nhưng cũng làm méo mó trải nghiệm theo cách nào đó.

Bất luận thế nào, việc Weber đánh đồng hiện tượng có phản ứng cảm xúc mạnh trước thứ gì đó với việc có một “câu chuyện” về nó hoàn toàn hợp lý đối với tôi. Và suy nghĩ vứt bỏ cả câu chuyện lẫn cảm xúc có chiều hướng để lại các sự vật có bản thể ít đặc biệt hơn so với những lần phóng chiếu khác của chúng cũng hợp tình hợp lý nốt. Nhưng liệu có thật sự khả thi hay không khi gỡ bỏ câu chuyện, tức hiểu biết nền tảng, phía sau trải nghiệm thông qua giác quan của bạn? Và nếu như thế, điều gì đang diễn tiến trong não bộ khi việc ấy xảy ra?

CÂU CHUYỆN VÀ KẾT QUẢ CHỤP CẮT LỚP NÃO

Một câu trả lời hợp lý cho câu hỏi thứ hai đến từ một thử nghiệm liên quan tới rượu vang và máy chụp cắt lớp não. Nhóm tiến hành thử nghiệm đưa ra vài loại rượu vang với nhãn giá

khác nhau. Nhưng hai lựa chọn trong số đó, chai giá 90 đô la và chai giá 10 đô la, thực ra là cùng một loại vang.

Người tham gia thử nghiệm thích phiên bản 90 đô la hơn. Không có gì đáng ngạc nhiên. Điều thú vị chính là những gì diễn ra trong bộ não khi họ nêu ra đánh giá. Khi họ uống rượu vang từ chai 90 đô la, vùng vỏ não trán ổ mắt giữa (mOFC) – có nhiều hoạt động hơn so với khi họ dùng cùng chai rượu có nhãn 10 đô la. Hoạt động của vùng mOFC có tương quan với khoái lạc theo nhiều hình thái – không chỉ vị mà còn có mùi hương và âm nhạc. Thử nghiệm này cho thấy nó cũng chính là phần não chịu ảnh hưởng của câu chuyện bạn được kể lại về niềm vui thích mà bạn đang cảm nhận và của những định kiến mà câu chuyện này trao cho bạn. Câu chuyện về chai rượu 90 đô la làm mOFC hào hứng hơn câu chuyện chai 10 đô la.

Song cũng có những phần não có vai trò đối với khoái lạc nhưng không bị giá tiền của rượu vang tác động. “Quan trọng là chúng tôi không tìm thấy bằng chứng về ảnh hưởng của giá... lên các khu vực phụ trách vị giác chính như vỏ thùy đảo, nhân bụng sau giữa của đồi thị, nhân parabrachial của cầu não”, nhóm nghiên cứu viết. Theo họ, có một “cách hiểu tự nhiên” ở đây là vùng mOFC – phần não bộ thay đổi phản ứng đối với nhãn giá rượu – chính là nơi “các quá trình nhận thức từ trên xuống mã hóa các kỳ vọng về hương vị được tích hợp với các thành phần cảm giác từ dưới lên của rượu vang”. Nói cách khác, mOFC dường như là nơi mà câu chuyện và cả kỳ vọng trộn lẫn với các dữ liệu cảm giác thô để điều tiết thứ mà các nhà nghiên cứu gọi là “trải nghiệm hưởng thụ mùi vị”.

Bạn có thể thắc mắc liệu việc uống rượu vang này thật sự có giá trị nghiên cứu hay không. Nhưng như Weber gợi ý, sẽ ra sao nếu việc tiêu thụ rượu vang không-cần-đến-câu- chuyện là một

trải nghiệm thuần khiết hơn, thậm chí thích thú hơn lối uống rượu vang thông thường? Hầu hết những người uống rượu đều gây ấn tượng cho tôi rằng họ thích cách uống như hiện tại, dù nó có thể chứa đầy những câu chuyện mơ hồ tới đâu chăng nữa. Nhưng hàm ý của tất cả những điều này còn vượt xa hơn rượu vang. Chúng ta đang khám phá khả năng tạo ra ảo tưởng của bộ não. Thử nghiệm đặc biệt trên nghiên cứu một ảo tưởng cụ thể mà theo đó, mùi vị gốc của một thức uống phụ thuộc vào câu chuyện được gắn vào nó. Nhưng đây cũng chỉ là ví dụ về một ảo tưởng khái quát hơn: rằng các “bản thể” mà chúng ta cảm nhận là chúng thật sự tồn tại ở sự vật, rằng chúng trú ngụ trong sự vật mà chúng ta nhận thức, trong khi thực tế chúng chỉ là những kiến tạo của tâm, không có mối liên hệ tất yếu với thực tại. Sự vật đến cùng những chuyện kể và các câu chuyện ấy, dù thật hay giả, cũng quyết định cách chúng ta cảm nhận mọi thứ xung quanh và theo đó định hình cả chính sự vật, đem lại cho chúng hình dáng trọn vẹn mà chúng ta nhận thức.

Ở một số ngữ cảnh, sự kiến tạo bản thể trong tâm trí này có thể để lại hệ quả nhiều hơn so với việc bán khoản rượu vang đắt nhất nhãn giá 90 đô la có ngon hơn loại 10 đô la hay không. Ví dụ như khi chúng ta gán bản thể vào con người chứ không phải vào các cuộn thước dây, ngôi nhà hay bất cứ vật thể vô tri vô giác nào. Đó chính là chủ đề của **Chương 12**.

Một thế giới không cỏ dại

Sau khi tham gia khóa tu thiền đầu tiên được vài ngày, tôi đang dạo chơi trong rừng thì bắt gặp một kẻ cự thù. Tên khoa học của nó là *Plantago major* và tên thường gọi là cây mã đề. Nhiều năm về trước, khi tôi sống ở Washington, DC, vườn nhà bị loài cỏ này tấn công và tôi đã bỏ ra nhiều giờ để đáp trả – phần lớn thời gian là lỗi chúng ra khỏi mặt đất, nhưng đôi lúc tôi liều đến mức phải viện tới thuốc diệt cỏ. Tôi chẳng muốn nghĩ rằng mình giống loại người dành chừng ấy thời gian để thù ghét vài loài thực vật, nhưng phải thừa nhận thái độ của tôi dành cho giống cây này ở một mức độ nào đó mang tính thù địch.

Vậy mà giờ đây, ở khóa tu thiền này, lần đầu tiên trong đời tôi lại ngạc nhiên trước vẻ đẹp của giống cỏ dại ấy. Có lẽ tôi nên đặt từ cỏ dại trong ngoặc kép, vì nhìn thấy vẻ đẹp của một loại cỏ chính là đặt câu hỏi thực ra nó có nên bị gọi là cỏ dại nữa chẳng. Và đây là câu tôi tự hỏi mình khi đứng đó nhìn kẻ địch cũ. Vì sao thứ trở lá xanh này bị xem là cỏ dại, trong lúc những thứ gần bên nó cũng có mô tả tương tự thì lại không? Tôi nhìn chúng, rồi ngó nghiêng cây mã đề và thấy mình không sao trả lời được câu hỏi kia. Dường như không có tiêu chí hình ảnh khách quan nào phân biệt được đâu là cỏ dại và đâu không phải là cỏ dại.

Nhìn lại, tôi đoán có thể gọi đây là cú chạm gần đầu tiên của tôi với trải nghiệm tánh không. Có lẽ nó không kịch tính – và chắc chắn nó cũng chẳng lan tỏa hay bền bỉ như những trải nghiệm được Rodney Smith hoặc Gary Weber mô tả ở **Chương 11**. Song nó lại có nét đặc trưng chính của trải nghiệm ở họ: loài cỏ ấy đang phóng chiếu bản sắc của mình kém mạnh mẽ hơn nó từng làm theo kiểu trước đây. Dù vẫn có thể thấy rõ như cũ về mặt thị giác, theo một cách hiểu nào đó nó đã đột ngột trở nên khó phân biệt với những thực vật xung quanh hơn dạo trước. Giờ nó thiếu đi bản-thể-cổ-dại từng khiến nó nổi bật hơn những loài thực vật khác.

Vậy bản thể cũng quan trọng lắm chứ! Bạn vừa mới nhìn thấy chút bản thể ở thứ gì đó và muốn tiêu diệt nó, thế mà một phút sau bản thể này đã biến mất và bạn không còn muốn tiêu diệt nó nữa.

Đương nhiên, tất cả rủi ro ở đây đều không cao như thế. Theo những gì tôi biết, cỏ dại nào biết sướng khổ là gì, do đó chuyện nhỏ nó khỏi mặt đất chẳng phải là lỗi lầm đạo đức nghiêm trọng. Dù thế, với cỏ cây – hơn là với đèn bàn, bút chì hay mắt kính – chúng ta đang đến gần lĩnh vực tâm lý đạo đức, địa hạt của những lời đánh giá thiện ác sẽ để lại nhiều hệ quả trong cách chúng ta đối xử với những sinh vật khác. Và khi các sinh vật được xem xét thuộc loài có khả năng nhận thức – chẳng hạn như con người – rủi ro có thể còn cao hơn nữa.

Những rủi ro đạo đức mới là nguyên nhân chính khiến tôi dành thật nhiều thời gian cho thuyết tánh không. Theo tôi, gốc rễ của cách đối xử của chúng ta với mọi người chính là bản thể mà chúng ta cho rằng họ có. Do đó điều quan trọng là liệu những cảm nhận về bản thể này thực ra có đúng không hoặc liệu

chúng, như thuyết tánh không gợi ý, có phải là ảo giác theo nghĩa nào đó chăng.

Xét từ quan điểm của Darwin, nguyên nhân người ta gán bản thể vào người khác cũng chính là nguyên nhân họ gán bản thể vào sự vật nói chung. Đồng loại, không kém gì thức ăn, công cụ, loài săn mồi hay chỗ trú ẩn, cũng là một phần trong môi trường tiến hóa của chúng ta. Bởi thế, chọn lọc tự nhiên đã thiết kế sao cho chúng ta phản ứng với họ theo những cách cụ thể. Và chọn lọc tự nhiên khéo léo sắp đặt các phản ứng ấy bằng cách trao cho chúng ta cảm xúc đối với họ, rồi những cảm xúc kia tạo nên hình thù cho bản thể mà ta cảm nhận ở họ. Nhưng đồng loại của chúng ta lại là thành phần phức tạp hơn thuộc về môi trường, so với nơi trú ẩn hay các công cụ, đồng thời họ còn là một phần rất, rất quan trọng. Do đó, việc chúng ta sở hữu một cỗ máy tinh thần chuyên dụng để đánh giá mọi người rồi gán ghép bản thể cho họ là hoàn toàn hợp lý.

CƠ CHẾ BẢN-THỂ-NGƯỜI CỦA CHÚNG TA

Nhiều thập kỷ tiến hành thực nghiệm tâm lý học xã hội đã soi rõ cách thức cỗ máy đó hoạt động. Trước hết, nó hoạt động rất nhanh. Chúng ta bắt đầu đánh giá mọi người ngay từ thời điểm đầu tiên gặp mặt và trong một số trường hợp chúng ta có thể đánh giá rất tài tình dựa trên cơ sở ít ỏi chứng cứ. Chẳng hạn, nếu bạn cho người ta xem một đoạn video ngắn ghi hình ai đó đang nói chuyện hay tham gia vào các mối tương tác xã hội rồi yêu cầu họ đánh giá phương diện nào đó của người ấy – chẳng hạn năng lực làm việc hay địa vị của cô ta thì các đánh giá này khá ăn khớp với những phép đo lường khách quan hơn. Điều này cũng đúng ngay cả khi video không có âm thanh, nên

tất cả gợi ý đều là không lời. Và một đánh giá được nêu ra sau ba mươi giây kỳ thực có khả năng chính xác như một đánh giá xuất hiện sau năm phút.

Hai nhà khoa học của Đại học Harvard tiến hành một phân tích tổng hợp từ hàng chục nghiên cứu “mẫu lát mỏng” ấy và kết luận rằng sau một đợt quan sát rất ngắn ngủi, “bản thể cơ bản ổn định nào đó đã được các trọng tài nhật ra”. “Trọng tài” theo lời họ đương nhiên là những người quan sát trong các thử nghiệm, nhưng cũng có thể họ đang nói về tất cả chúng ta; phán xét chính là việc mà chúng ta được thiết kế để thực hiện.

Các đánh giá của chúng ta có thể dựa vào bằng chứng dường như hơi hợt đến nực cười. Chẳng hạn, người được xem như quyền rũ nhiều khả năng được đánh giá là thạo việc hơn. Nhưng điều này lại có một ý nghĩa nhất định: những người quyền rũ quả tình có vẻ dễ dàng đạt được điều mình muốn về mặt giao tiếp xã hội và khả năng lôi kéo các đòn bẩy xã hội có thể là một phần quan trọng của năng lực.

Khi nói đến việc đưa ra các phán xét đạo đức, chúng ta không quá tin tưởng vào vẻ ngoài. Người quyền rũ không hẳn có nhiều khả năng được nhận xét là chính trực hay chu đáo hơn người thiếu cuốn hút. Điều này cũng hợp lý, vì chẳng có lý do gì để cho rằng họ thật chu đáo hay tận tâm hơn. Tuy nhiên, có một điểm chung giữa các phán xét về tính đạo đức với các phán xét về năng lực và địa vị chính là chúng ta thường đưa ra đánh giá từ một điểm dữ liệu đơn nhất (single data point). Dù nhiều thử nghiệm đã chứng minh điều này, chẳng cần thiết phải nêu ra đây: chỉ cần ngẫm nghĩ lại hành vi của bản thân. Nếu bạn thấy một người dừng lại để giúp đỡ ai đó bị thương đang nằm trên vỉa hè, chẳng lẽ bạn không nghĩ rằng “Ồ, quả là một người tốt”? Nếu bạn thấy một người rảo bước ngang qua ai đó bị thương đang

nằm bên lề đường, bạn có nghĩ rằng “Ồ, người kia không-tốt-gì-hết”?

Tôi biết các bạn đang nghĩ điều gì trong đầu: Nhưng những người dừng lại để giúp người nghèo đúng là tốt bụng mà. Còn những ai bước nhanh qua họ là không tử tế.

Thực ra, bạn sai rồi! Một nghiên cứu nổi danh được công bố năm 1973 cũng cho thấy điều này. Nghiên cứu do hai nhà tâm lý học của Đại học Princeton tiến hành và nó tạo cơ hội cho người ta trở thành những con người thiện tâm, giúp người lạ đang cần hỗ trợ. Đây là cách hai nhà tâm lý học mô tả cảnh họ dàn dựng: “Khi đối tượng thử nghiệm bước qua một con hẻm, nạn nhân đang ngồi sụp xuống trước cánh cửa, gục đầu, mắt nhắm nghiền, bất động. Khi đối tượng đi qua, nạn nhân họ lên hai lần rồi rên rỉ, đầu vẫn gục xuống”.

Một vài người tham gia thử nghiệm dừng lại để giúp và số khác thì không. Nếu đã xem hết tất cả, có lẽ bạn sẽ nhìn thấy bản-thể-người-tốt ở nhóm thứ nhất và bản-thể- người-xấu ở nhóm thứ hai. Nhưng thực tế có một lời giải thích khác cho việc vì sao một số người chịu giúp, còn số khác lại không.

Các đối tượng của cuộc thử nghiệm là sinh viên tại Trường dòng Thần học Princeton. Họ được yêu cầu phải thực hiện một bài nói chuyện ngắn gọn, ứng khẩu ở một tòa nhà gần đó. Một số được báo họ đã muộn giờ đến buổi này, số khác được báo họ vẫn còn thời gian thừa. Nhóm đầu có 10% dừng lại giúp người, còn nhóm sau có 63% dừng lại. Do đó việc nhìn thấy bản-thể-người-tốt trong 63% kia chưa hẳn là đúng; chính xác hơn nên gọi đó là bản-thể-đang-không- bận rộn.

Ngoại trừ mức độ hồi hả, nhóm tiến hành thử nghiệm còn tác động vào một biến số khác. Trước khi đi đến tòa nhà để trình

bày bài phát biểu, một nửa đối tượng được yêu cầu đọc câu chuyện về người Samaritan thiện tâm trong Kinh Thánh và phát biểu về chủ đề đó. Nửa còn lại đọc một đoạn văn không liên quan đến lòng vị tha. Hóa ra, thậm chí việc đọc về người Samartia thiện tâm cũng không làm tăng cơ may trở thành một người bác ái.

Thử nghiệm này khớp với một bộ phận lớn trong tài liệu tâm lý học về hiện tượng gọi là “lỗi quy kết bản chất”. Từ quy kết ở đây chỉ khuynh hướng giải thích hành vi của mọi người theo các yếu tố “tính cách” – tức họ là kiểu người nào – hoặc các yếu tố “hoàn cảnh”, chẳng hạn liệu họ có trễ buổi trình bày hay không. Từ lỗi chỉ ra thực tế rằng các quy kết này thường sai, rằng chúng ta hay đánh giá quá thấp vai trò của hoàn cảnh và đánh giá quá cao vai trò của bản tính. Nói cách khác, chúng ta có xu hướng thiên về bản thể.

Thuật ngữ *fundamental attribution error*, nghĩa là lỗi quy kết bản chất, được nhà tâm lý học Lee D. Ross đặt ra vào năm 1977 và các hàm ý của nó có thể khiến ta mất phương hướng. Chẳng hạn, người ta thường cho rằng tội phạm và tăng lữ về căn bản là hai loại người khác nhau. Nhưng Ross và nhà tâm lý học Richard Nisbett đều đề nghị chúng ta suy nghĩ lại về phỏng đoán này. Vì họ đã diễn tả nó như sau: “Tăng lữ và tội phạm hiếm khi đối mặt với một nhóm thách thức về hoàn cảnh giống hệt hoặc tương đương. Ngược lại, họ tự đặt mình và được người khác đặt vào những hoàn cảnh khác nhau hoàn toàn theo những cách khiến tăng lữ phải tỏ vẻ, hành xử, cảm nhận, suy nghĩ hệt như tăng lữ và khiến tội phạm tỏ vẻ, hành xử, cảm nhận, suy nghĩ như tội phạm”.

Triết gia Gilbert Harman, sau khi xem xét lại tài liệu về lỗi quy kết bản chất, đã nêu ra các câu hỏi về chính sự tồn tại của

những nét tính cách như chân thành, độ lượng và thân thiện. “Vì có thể giải thích niềm tin thông thường của chúng ta vào các nét tính cách là bắt nguồn từ những ảo tưởng nhất định, chúng ta đành phải kết luận rằng không hề có cơ sở thực nghiệm nào cho sự tồn tại của các nét tính cách”, ông viết.

Điều này nghe chừng là một quan điểm cực đoan và tất nhiên nhiều học giả nhìn nhận về lỗi quy kết ít trầm trọng hơn. Hầu hết các nhà tâm lý học nghiên cứu về những vấn đề này sẽ cho ta biết rằng một số đặc điểm tính cách ở người bình thường nhìn chung khá bền vững theo thời gian. Tuy nhiên, chắc chắn là sự quy kết bản thể đạo đức lên người khác – chẳng hạn thấy họ tử tế, xấu tính, thân thiện, không thân thiện – diễn ra trước khi có bằng chứng xác thực. Tôi đã vài lần thấy ai đó trong đám đông cư xử thô lỗ và khinh suất đến nỗi ngay lập tức tôi nhìn nhận, đồng thời cảm thấy, anh ta thật tồi tệ. Rồi chính tôi cũng vài lần, trong cơn căng thẳng khủng khiếp, xử sự bất lịch sự và thiếu thận trọng. Song tôi không cho là mình xấu tính – ít nhất, không xấu về bản chất – thậm chí ở lần suy xét lại sau đó.

Một nguyên nhân để tôi tự cho bản thân thoát khỏi trách nhiệm ràng buộc là vì tôi hiểu cơn căng thẳng đã gây ra hành vi xấu của mình; kẻ từng làm điều xấu chẳng phải là “con người thật” của tôi. Nhưng với người khác, tôi lại ít cân nhắc đến khả năng đó hơn. Đó chính là lỗi quy kết bản chất: tôi gán hành vi của họ vào tính cách thay vì hoàn cảnh; tôi xác định cái xấu nằm ở họ, chứ không phải ở các yếu tố thuộc về môi trường.

Vì sao tâm trí con người lại được cấu tạo để phớt lờ hay giảm nhẹ tầm quan trọng của các yếu tố hoàn cảnh khi đánh giá người khác? Trước tiên, hãy nhớ rằng chọn lọc tự nhiên chẳng thiết kế tâm trí chúng ta để đánh giá chính xác những người xung quanh. Nó thiết kế tâm trí nhằm phán xét mọi người theo cách

thức sẽ dẫn đến các tương tác giúp ích cho gene của những ai đang đưa ra đánh giá.

Theo tôi, thử nghĩ xem đâu mới là một trong những kiểu lập luận lố bịch hơn mà người ta vẫn đưa ra. Thường thì mọi chuyện bắt đầu bằng lời xác nhận “Cô ấy thật sự là người tử tế” hay “Anh ấy là người tốt”. Rồi ai đó sẽ xin phép nêu ý kiến khác: “Không, cô ta chẳng tử tế như thế đâu” hay “Không, anh ta thật ra là gã tồi”. Những lập luận ấy có thể kéo dài vô tận mà chẳng bên nào nói được câu: “À, có thể cô ấy tử tế với tôi chứ không phải với bạn” hoặc “Có lẽ anh ấy tốt đẹp đúng những lúc tôi gặp anh chàng và xấu xa khi bạn chạm trán anh ta”.

Từ quan điểm của chọn lọc tự nhiên, chẳng có lý do gì để người ta xem trọng một khả năng như thế – khả năng mà sự tử tế hay tốt đẹp phần lớn đều là các thuộc tính mang tính chất hoàn cảnh, chứ chẳng phải tính cách. Trên hết, mô hình bản thể – niềm tin là mỗi người có bản tính nhìn chung tốt hay nhìn chung xấu – vẫn khá hiệu quả. Nếu ai đó lúc nào cũng đối xử tốt với bạn, vậy chuyện bồi đắp mối quan hệ mà đôi bên đều tử tế với nhau - nói khác đi là một tình bạn – cũng hợp lý thôi. Và niềm tin rằng người này về bản chất thật tốt bụng đang thành công trong việc đưa bạn vào tình bạn ấy.

Chưa hết, niềm tin kia sẽ giúp bạn thoải mái đi khắp nơi tuyên bố rằng người này là người tốt – điều này rất có ích, vì nói tốt về bạn mình chính là một phần của lòng vị tha tương hỗ làm nên tình bạn. Nhìn thấy bản-thể-người-tốt ở bạn bè giúp bạn dễ dàng tuôn ra phần này. Nó đưa bạn thoát khỏi nhận thức khó chịu rằng theo như bạn biết, khi bạn không có mặt, người bạn này đã lừa gạt người già.

Mặt khác, nếu như ai đó trước sau luôn cư xử tệ với bạn, vậy nhìn thấy bản-thể-người-xấu ở anh ta là yếu tố dẫn đến hành vi

vị kỷ tối ưu trong bạn. Bạn sẽ không chỉ tránh thực hiện những hành động giúp đỡ mà chắc hẳn dù thế nào cũng chẳng được hỏi đáp; bạn sẽ vừa rêu rao khắp chốn vừa tin chắc rằng anh ta là một kẻ xấu. Và thật hợp lý khi nói đối thủ của bạn là người xấu, bởi bạn càng có thể hạ thấp tầm vóc của họ, họ sẽ càng ít có khả năng khiến bạn tổn thương.

Thực tế, ở thế giới hiện đại, điều này có lẽ không phải là một chiến lược hiệu quả đến thế. Có điều, trong phạm vi các xã hội săn bắt hái lượm mà con người từ đó tiến hóa, thường xuyên nói xấu người ta thật sự có thể gây tác động rõ rệt đối với vị thế xã hội của họ. Việc này còn đóng vai trò như một lời cảnh báo để những người khác đừng khơi dậy phần xấu trong bạn.

Tóm lại, có một biến số hoàn cảnh luôn thiên về các đánh giá của chúng ta dành cho người khác: mỗi khi chúng ta thấy họ làm gì đó, họ đang thực hiện nó trước mặt ta và theo chúng ta biết, họ cư xử khác đi đối với những người khác. Nhưng cũng hoàn toàn hợp lý – theo một cách thức vị kỷ – nếu chúng ta bỏ qua biến số này và quy kết hành vi chúng ta thấy cho tính cách của họ. Theo đó, chúng ta sẽ xem như họ sở hữu bản thể – tốt hay xấu – mà chủ yếu vì lợi ích của mình, chúng ta mới thấy họ như thế. Tiện lợi thay, bạn bè và đồng minh của ta sẽ có bản-thể-người-tốt, còn đối thủ và kẻ thù của ta sẽ mang bản-thể-người-xấu.

CƠ CHẾ BẢO TỒN BẢN THỂ

Vậy giả sử thực tại xâm nhập vào ảo tưởng thân quen này thì sao? Nếu quả thật chúng ta tình cờ nhìn thấy hay nghe nói kẻ thù đang làm việc tốt thì sao? Và giả sử chúng ta chứng kiến hay

nghe tin bạn mình làm điều xấu thì sao? Liệu việc này có làm thay đổi bản thể mà chúng ta đã nhìn nhận nơi họ không?

Có chứ, đúng là nó đặt ra mối đe dọa thay đổi kia. Nhưng bộ não của chúng ta lại giỏi ở khoản tránh né những mối đe dọa! Thực tế, não của chúng ta dường như có một cơ chế được kiến thiết để xử lý kiểu đe dọa riêng biệt này. Bạn có thể gọi đó là cơ chế bảo-tồn-bản-thể.

Hóa ra lối quy kết bản chất – khuynh hướng đánh giá quá cao vai trò của tính cách và đánh giá quá thấp vai trò của hoàn cảnh – không hề giản đơn như suy nghĩ ban đầu của các nhà tâm lý học. Đôi khi chúng ta thật sự xem nhẹ vai trò của tính cách và thổi phồng vai trò của hoàn cảnh.

Có hai kiểu tình thế mà chúng ta có khuynh hướng làm như vậy: (1) nếu một kẻ thù hay đối thủ của ta làm điều tốt, chúng ta sẵn sàng quy kết nó cho hoàn cảnh - hẳn chỉ cho tiền người ăn xin để gây ấn tượng với một người phụ nữ vô tình đang đứng gần đó; (2) nếu một người bạn hay đồng minh của ta làm điều xấu, tình huống cũng thường hiện ra theo cách ấy – cô ấy la hét một người ăn xin đang xin tiền vì cô ấy bị stress về công việc.

Sự diễn giải linh hoạt này không chỉ định hướng đời sống của chúng ta mà cả các mối quan hệ quốc tế. Nhà khoa học xã hội Herbert C. Kelman lưu ý cách mà sự linh hoạt ý quy này khiến cho kẻ thù vẫn cứ là kẻ thù: “Các cơ chế kết... thúc đẩy sự xác nhận hình tượng kẻ thù nguyên bản. Các hành động thù nghịch do kẻ thù gây ra bị quy kết về mặt tính cách, do đó đưa ra chứng cứ bổ sung cho tính cách hung hăng cố hữu, không thể thay đổi của hẳn. Các hành vi hòa giải được giải thích như những phản ứng trước tác động của hoàn cảnh – như bước đi chiến lược, đối phó trước sức ép bên ngoài, hay những điều chỉnh tạm thời với một thể yếu - và do đó không cần xem xét lại hình tượng ban

đầu”. Điều này giúp lý giải vì sao khi chiến tranh sắp xảy ra, những ai hoan nghênh chiến tranh đều rất giỏi việc biến các nhà lãnh đạo của quốc gia thù địch thành những kẻ quỷ quyệt. Trong giai đoạn chuẩn bị cho cuộc chiến của Mỹ với Iraq, tờ báo “diều hâu” Mỹ *The New Republic* (khi đó) đã đưa ảnh Tổng thống Iraq Saddam Hussein lên trang bìa với hình ảnh bộ râu của ông đã bị xén bớt để trông như râu của Hitler. Đây là cách không tinh tế lắm, nhưng lại hiệu quả – vì một khi ai đó đã bị xếp vào chiếc hộp mang tên kẻ thù, các cơ chế quy kết của chúng ta khiến cho việc thoát ra khỏi hộp vô cùng khó khăn. Chẳng hạn, nếu một nhân vật như Hussein để cho các thanh tra quốc tế vào Iraq tìm kiếm vũ khí hủy diệt hàng loạt – điều ông từng cho phép họ làm ngay trước cuộc chiến năm 2003 – ắt đó chỉ là một mảnh khoe. Ông ta hẳn đang cất giấu những vũ khí hủy diệt hàng loạt ở đâu đó. Tóm lại, Hussein có một bản-thể-người-xấu, nếu không muốn nói là bản-thể-kẻ-độc-ác!

Và người ta đoán chắc rằng Hussein đã làm những điều kinh khủng. Nhưng chuyện không suy nghĩ thấu đáo về ông ấy dẫn đến những điều khủng khiếp hơn: cái chết của hơn 100.000 người vô tội trong Chiến tranh Iraq và hậu quả của nó.

Chiến tranh đưa ra một ví dụ hay về cách bản thể có thể lan từ mức độ này sang mức độ khác. Bạn có thể bắt đầu với một ý niệm rằng lãnh đạo một quốc gia về bản chất là kẻ xấu. Từ đây bạn bắt đầu chuyển sang ý niệm là cả một quốc gia – Iraq, Đức hay Nhật – là kẻ địch của mình. Rồi điều này biến thành ý niệm tất cả quân nhân của quốc gia đó – hoặc thậm chí toàn bộ người dân trong quốc gia đó – về bản chất cũng xấu xa. Và nếu người dân xấu xa, điều đó có nghĩa là bạn có thể tiêu diệt họ mà không có cảm giác day dứt lương tâm. Mỹ đã thả hai quả bom nguyên tử xuống hai thành phố của Nhật – là thành phố, chứ chẳng phải

căn cứ quân sự – và gần như chẳng bị người dân Mỹ nào phản đối.

Hạnh phúc thay, hầu hết chúng ta còn chưa bị cuốn vào tâm lý bộ lạc với hậu quả chết người như thế. Nhưng vẫn phổ biến những ví dụ ít nặng nề hơn của tâm lý này, khiến nhận thức và quan điểm đạo đức của chúng ta thay đổi.

Một ví dụ ấn tượng khác đã diễn ra vào năm 1951, chỉ cách Trường dòng Thần học Princeton – ngôi trường có sinh viên tham gia thử nghiệm người Samartia thiện tâm năm 1973 – một dặm về phía đông.

BẢN THỂ ĐỐI KHÁNG

Nơi được nhắc đến bên trên là sân vận động Palmer gắn liền với trận bóng giữa Đại học Princeton và Đại học Dartmouth. Đây là quãng thời gian giải bóng bầu dục Ivy League vẫn ở tầm cỡ thế giới. Vào tuần lễ trước khi trận đấu diễn ra, Dick Kazmeier – trung phong xuất sắc của Princeton – xuất hiện trên bìa tạp chí *Time*.

Trận đấu này thật gay go và theo một số người thuật lại thì nó còn “bẩn” nữa. Kazmeier bị gãy mũi ở hiệp hai và một cầu thủ Dartmouth rời sân vì bị gãy chân trong hiệp ba. Hai giáo sư tâm lý học Hadley Cantril của Princeton và Albert Hastorf của Dartmouth sau đó viết lại: “Tâm trạng tức giận cháy bùng suốt trong và cả sau trận đấu... Những lời buộc tội chẳng mấy chốc bắt đầu lan tràn”. Hastorf và Cantril đã biến cơ hội này thành một nghiên cứu về tâm lý bộ tộc. Họ chiếu các đoạn ghi hình về trận đấu cho sinh viên Princeton và sinh viên Dartmouth xem rồi phát hiện ra những khía cạnh khác biệt rõ rệt. Chẳng hạn, trong khi sinh viên Princeton thấy đội Dartmouth phạm luật

trung bình 9,8 lần, sinh viên tại Dartmouth thấy đội nhà phạm luật 4,3 lần. Kết quả này có thể chưa khiến bạn bị sốc, bởi nhiều người đã biết đến chuyện mỗi liên hệ mang tính bộ lạc có thể làm méo mó cảm nhận. Thế nhưng nghiên cứu của hai giáo sư tâm lý học lại sử dụng một ví dụ có thật về thiên kiến này và mang nó từ phạm vi giai thoại sang địa hạt dữ liệu. Điều này khiến nó trở thành một ca kinh điển.

Chuyện ít tiếng tăm hơn định lượng thiên kiến nổi tiếng kia chính là các tác giả đã nêu lên những câu hỏi về việc liệu thiên kiến có thật sự là từ ngữ chính xác. Khi nghĩ đến một thiên kiến nhận thức, ta nghĩ đến sự bóp méo một quan điểm về thứ mình cảm nhận mà nếu không có thiên kiến ấy, ta sẽ có cách nhìn nhận rõ ràng hơn. Nhưng điều này lại giả định trước rằng có một thứ đang được cảm nhận. Hastorf và Cantril viết: “Thật không chính xác và sai lạc khi cho rằng những người khác nhau có thái độ khác biệt về cùng một ‘thứ... Các dữ kiện ở đây chỉ ra rằng chẳng hề có ‘thứ gì như một trận đấu tự thân tồn tại ngoài kia để người ta chỉ đơn thuần quan sát nó. Trận đấu ‘tồn tại đối với một cá nhân và được người ấy trải nghiệm chỉ trong phạm vi các sự kiện nào đó mang ý nghĩa liên quan đến mục đích của anh ta. Từ tất cả những chuyện đang diễn ra ở môi trường này, một người chọn lựa những gì có ý nghĩa nhất định với mình dựa trên lập trường của riêng anh ta trong ma trận toàn diện”.

Hastorf và Cantril không nói về bộ phim *The Matrix*, đương nhiên là vậy. Thế nhưng, cũng giống như bộ phim, họ đang đưa ra hồ nghi về độ xác thực của “thực tại” – tức là về chuyện liệu có hợp lý chẳng khi nói về “sự vật” tồn tại ngoài kia, không phụ thuộc vào cái tâm trí đang hình dung ra chúng. Hai giáo sư viết: “Vì đơn giản là thứ kia không giống hết nhau đối với những

người khác nhau, dù “thứ” kia là một trận bóng bầu dục, một ứng viên tổng thống, chủ nghĩa cộng sản, hay rau bina”.

Tất cả những điều này nhắc tôi nhớ đến một cuộc trò chuyện với Leda Cosmides, nhà tâm lý học người Mỹ mà chúng ta gặp gỡ ở **Chương 7** và đã góp nhiều công sức vào việc mở rộng quan niệm mô-đun của tâm trí. Thực ra, bà không còn gọi đây là quan niệm mô-đun nữa. Như bà chia sẻ, thuật ngữ các *mô-đun* đã bị hiểu sai, phần nào vì một số nhận thức sai về nó mà tôi từng cố xua tan ở **Chương 7** còn chưa bị xóa bỏ trên diện rộng. Giờ đây bà dùng thuật ngữ khác, chẳng hạn thuật ngữ chính xác hơn nhưng lại kém tao nhã hơn nhiều là “domain-specific psychological mechanisms” (tạm dịch: “các cơ chế tâm lý đặc-tả-chuyên-biệt”).

Leda và tôi đã thảo luận về mối quan hệ giữa các mô-đun này với nhiều thiên kiến khác nhau vẫn luôn ảnh hưởng đến sự nhìn nhận về thế giới của con người. Trước đó, trong cuộc thảo luận, tôi nói về cách thế giới quan có thể bị tô vẽ bởi bất cứ mô-đun nào hiện đang chi phối ý thức của chúng ta. Bà thắc mắc liệu nói về quá trình “tô vẽ” có hợp lý hay không - như thể có một quan điểm không màu sắc nào đó từng tồn tại trước khi màu sắc được tô lên. “Luôn có một cơ chế tâm lý nào đó đang hoạt động”, bà nói. “Nó đang tạo ra thế giới của chúng ta, nó đang tạo ra nhận thức của chúng ta về thế giới này. Đó là lý do tôi sẽ không cho rằng các cơ chế đặc-tả-chuyên-biệt tô vẽ các nhận thức của chúng ta tôi sẽ nói là chúng tạo nên nhận thức. Không có cách nào để nhận thức thế giới mà không đòi hỏi phải khắc tạc nó về mặt khái niệm thành từ mảnh nhỏ”.

Điều này nghe khá giống với quan điểm của Phật giáo: mọi thứ, từ rau bina đến các trận bóng bầu dục, đều không có sự tồn tại cố hữu; sự vật – các sắc tướng – hình thành trong ý thức chỉ

sau khi chúng ta lấy sự kết hợp nào đó của các thành tố trong trường nhận thức và áp đặt một ý nghĩa chung cho chúng. Hastorf và Cantril viết: “Một ‘chuyện xảy ra trên sân bóng bầu dục hay trong bất cứ hoàn cảnh xã hội nào cũng không trở thành một sự kiện trải nghiệm trừ khi và trước khi nó được trao cho một ý nghĩa nào đó”. Và cả hai cho rằng ý nghĩa này đến từ một kiểu cơ sở dữ liệu về các ý nghĩa, một cơ sở dữ liệu tập trung “vào cái mà chúng ta gọi bản thể giả định của một người”.

Trước khi các ý nghĩa đó được ấn định, có lẽ, thế giới này theo nghĩa nào đó là vô sắc. Nhưng một khi chúng được ấn định, sắc tướng hình thành; bản thể xuất hiện.

Thực tế, có những bản thể bên trong bản thể. Có bản-thể-trận-bóng, bản-thể-đội-bóng, bản-thể-cầu-thủ. Và những bản thể khác nhau này có thể ảnh hưởng lẫn nhau. Bản thể riêng biệt của một trận bóng cụ thể sẽ tùy thuộc vào bản thể của hai đội bóng chẳng hạn chúng ta thích đội nào, thích đến mức nào và thích ở điểm nào – và đổi lại điều này sẽ ảnh hưởng đến bản thể của các cầu thủ.

Hoặc có lẽ sự vật sẽ vận hành theo lối khác và bản thể chúng ta nhìn thấy ở một cầu thủ bóng bầu dục cụ thể sẽ quyết định đội nào chúng ta thích, chuyện này đổi lại sẽ định hình sắc tướng mà trận bóng khoác lên trong trí nhớ chúng ta. Không còn nghi ngờ gì nữa, đầu đó ở Mỹ vào năm 1951, đứa trẻ nào đó chưa từng biết đến đội Princeton đã đọc câu chuyện trang bìa trên tạp chí Time viết về Dick Kazmeier rồi trở thành người hâm mộ của đội Princeton, và tất cả tin tức sau đó về các trận đấu của Princeton được xếp vào một sắc tướng thích hợp.

Tôi không cho rằng – và cũng không nghĩ Hastorf và Cantril lại nói rằng – nếu bạn không có một đội bóng mình yêu thích hơn, vậy thế giới bóng bầu dục đối với bạn là một thế giới không

có sắc tướng. Nếu bạn đang bước đi trong sân bay, ngược lên và nhìn thấy một trận bóng bầu dục trên tivi, bạn nhận ra một loại bản-thể-trận-bóng chung trước cả khi bạn biết đội nào đang chơi. Nhưng cho dù không ưu ái một đội nào hơn, khi xem xét thật kỹ bạn vẫn có thể để ý thấy cảm giác bản thể “chung chung” này thực sự bao hàm một dạng thiên vị. Tuy không phải là cổ động viên của đội nào, bạn vẫn có thể là một người hâm mộ môn bóng bầu dục và do đó bị thu hút vào mối ràng buộc chặt chẽ hơn với trận đấu, tò mò muốn biết đội nào đang chơi hoặc chỉ háo hức muốn nhìn thấy vài pha bóng đẹp. Mặt khác, nếu bạn không phải là người hâm mộ bóng bầu dục, bản thể mà bạn cảm nhận sẽ không cuốn hút và thậm chí có thể còn gây khó chịu, dù chỉ ở mức nhẹ nhàng.

Đây chính là một nhắc nhở rằng tâm lý bộ lạc nói riêng theo nghĩa nào đó cũng chẳng khác gì lắm với tâm lý nói chung. Ngày qua ngày, chúng ta vẫn gán các nhãn tích cực và tiêu cực vào mọi thứ mình chứng kiến. Được gắn kết với một tập thể – một đội bóng, một quốc gia, một nhóm sắc tộc – là trường hợp đặc biệt của khuynh hướng ấy và đôi khi là trường hợp cực kỳ đặc biệt của khuynh hướng ấy: tập thể của chúng ta có thể rất tốt, còn kẻ thù ta rất xấu xa.

Tuy nhiên, xem tâm lý bộ lạc chỉ là tâm lý thông thường nhưng ồn ã hơn cũng là một sự lệch lạc. Chọn lọc tự nhiên đã thiết kế những phần tâm trí con người rõ ràng để giúp chúng ta né tránh mâu thuẫn – mâu thuẫn giữa các cá nhân và mâu thuẫn giữa các nhóm. Một phần nào đó trong cơ chế tâm lý của chúng ta được cấu tạo để tế nhị phục vụ cho chức năng ấy, bao gồm cơ chế bảo-tồn-bản-thể khiến kẻ thù đáng bị khiển trách vì hành vi xấu dễ dàng hơn đồng minh của chúng ta và khiến việc dừng dừng chứng kiến sự đau đớn của kẻ thù cũng trở nên thoải mái.

Thực tế, “thỏa mãn” thích hợp hơn từ “dửng dưng”. Một mảnh của bức tranh đạo đức do chọn lọc tự nhiên in sâu vào não của chúng ta chính là nhận thức về công lý – trực giác mách bảo những việc làm tốt nên được khen thưởng và những hành vi xấu nên bị trừng phạt. Bởi thế, trông thấy kẻ bất lương khổ sở có thể mang đến cho chúng ta cảm giác hài lòng rằng công lý đã được thực thi. Và tiện lợi thay, chính kẻ thù và đối thủ của chúng ta mới là những kẻ phải chịu trách nhiệm vì làm chuyện xấu; còn khi bạn bè và đồng minh của chúng ta hành động tương tự, có khả năng họ chỉ là nạn nhân của hoàn cảnh và do đó không đáng bị trừng phạt khắc nghiệt. Trừ phi, có lẽ, họ làm chuyện xấu với chúng ta, bởi điều này có thể là nguyên nhân để ta bắt đầu đưa họ ra khỏi nhóm “bạn bè và đồng minh”.

CÂN NHẮC KHẢ NĂNG YÊU THƯƠNG KẼ THÙ

Tất cả những điều trên mang chúng ta trở lại với giống cỏ mã đề. Bất chấp quá khứ đôi đầu trường kỳ và thậm chí là thù địch với cỏ mã đề, đích thực có một loại hào quang đạo đức bao quanh nó, và tôi đã không tận dụng hết kho vũ khí đạo đức mình có thể tận dụng. Kho vũ khí siêu mạnh này là dành riêng cho con người. Ấy vậy mà lần ranh giữa việc dùng hay không dùng đến nó – ranh giới giữa người “tốt” và kẻ “xấu” – thường cũng vô đoán chẳng kém lần ranh tách biệt cây mã đề với các loại cây cỏ khác.

Có một kỹ thuật thiền đặc biệt được thiết kế để xóa nhòa giới tuyến này. Nó được gọi là thiền tâm từ (loving-kindness meditation), hoặc thiền *metta* (từ Pali cổ dùng để chỉ tâm từ). Cụ thể, kỹ thuật thiền này bắt đầu bằng việc bạn luôn cảm thấy từ ái với chính bản thân. Sau đó bạn hình dung về người mình yêu

thương và hướng tâm từ của bạn đến anh ấy hoặc cô ấy. Rồi bạn tưởng tượng ra người mình thích và hướng tâm từ về phía người đó. Tiếp theo, bạn nghĩ đến ai đó mà mình không có cảm giác rõ rệt theo cách này hay cách khác. Và vân vân tới khi bạn nghĩ đến một kẻ thù thật sự. Nếu mọi thứ diễn ra đúng trình tự, bạn có thể cảm nhận tâm từ dành cho cả kẻ thù kia.

Có lẽ cần có đôi lời tử tế về thiền tâm từ, vậy thì có ngay đây: nó hiệu quả với một số người. Song với tôi thì không. Tôi nghĩ rắc rối xuất hiện ngay từ đầu, khi tôi phải hướng tâm từ đến bản thân. Trong bất cứ trường hợp nào, tôi đều vui mừng nói rằng với tôi, thiền-không-phải-metta – thiền chánh niệm thuần túy – có một ít tác động mà thiền *metta* đáng lẽ phải có: nó giảm ác tâm và thậm chí tăng sự thấu cảm trong tôi.

Thực tế, lần nọ trong một khóa thiền, sau gần một tuần dày công thực hành thiền chánh niệm, tôi đã nghĩ về người nằm trong số hai hay ba kẻ thù cay cú nhất thế giới của mình, một đồng nghiệp cũ (tạm gọi là Larry) mà tôi không bao giờ thấy có hảo cảm. Thông thường nếu tôi gặp Larry hay thậm chí chỉ nghĩ tới hắn, tôi cảm nhận được một luồng khí tiêu cực – tức bản-thể-Larry, bạn có thể gọi nó như vậy. Nhưng ở khóa thiền ấy, tôi bắt đầu nghĩ về hắn ta mà không có luồng khí tiêu cực kia. Tôi xem những hành vi đáng ghét nhất của hắn (hoặc ít nhất những hành vi mà tôi thấy là đáng ghét nhất) như các biểu hiện của sự thiếu tự tin. Tôi từng hình dung đầy sống động về việc hắn trước kia có khả năng là một thiếu niên cao ráo vụng về và chẳng có tố chất thể thao, tôi cho rằng hắn không được ai tôn trọng trên sân chơi, đang cố kiếm tìm bản sắc của mình và cuối cùng thỏa hiệp với một bản sắc tình cờ khiến tôi tức giận. Và vào thời điểm ấy, tôi cảm thấy thương hại hắn. Thứ tôi không cảm nhận được chính là bản thể. Ít nhất, tôi không nắm bắt nổi bản-

thể-Larry mà tôi vẫn luôn nhận thấy trước đó. Và tôi cho rằng đây là điểm then chốt: phá vỡ bản-thể-Larry cũ cho phép tôi khi ấy hình thành trong đầu một phiên bản Larry mới gần hơn với sự thật.

Nhà thơ Rumi, người theo Hồi giáo Sufi, vào thế kỷ 13 được cho là đã viết những lời này: “Việc của người chằng phải là tìm kiếm tình yêu, song đơn thuần là tìm kiếm và nhận ra tất cả rào cản bên trong bản thân mà người đã dựng lên đều chống lại tình yêu”. Có người thắc mắc liệu Rumi có thật sự viết ra điều ấy hay không, nhưng chẳng lẽ nào thì nếu phải, tôi cho rằng ông ấy đang có một ý tưởng hay. Thật ra mà nói, nếu cho rằng việc đập đổ rào cản tôi từng đối mặt – cụ thể là bản-thể-Larry mà tâm trí tôi đã xây đắp qua nhiều năm - khiến cho tôi yêu thương Larry thì nó sẽ là sự thổi phồng. Tuy thế, tôi vẫn thoáng cảm nhận được mức độ nào đó của thứ thấu cảm mà một người cha hoặc người mẹ cảm thấy khi chứng kiến con của mình tìm cách hòa hợp với tập thể nhưng thất bại. Dĩ nhiên, cảm xúc ấy cũng trôi đi. Song tôi nghĩ nó có tác động lâu dài: dịp kế tiếp gặp Larry, tôi đã bắt tay chào hỏi anh ta và lần đầu tiên sau một thời gian dài, tôi không cảm thấy như mình đang giả đò. Ít nhất là tôi không có cảm giác như mình giả tạo 100 phần trăm, chỉ đâu đó 40 đến 50 phần trăm mà thôi.

Cũng ở lần tu thiền đã xui khiến tôi nhìn thấy giống cỏ dại khuyết thiếu bản-thể-cỏ-dại, tôi còn có cuộc chạm trán thú vị với một loài bò sát. Tôi đang bước băng qua rừng, nhìn xuống chân thì thấy một con kỳ đà bất động, có lẽ do ánh nhìn của tôi. Khi tôi quan sát con vật bồn chồn nhìn xung quanh và dự tính cử động kế tiếp của nó, suy nghĩ đầu tiên trong tôi là hành vi của con kỳ đà này bị một thuật toán tương đối đơn giản chi phối: nhìn thấy sinh vật to lớn, đứng yên; nếu sinh vật tiến lại, bỏ

chạy. Nhưng rồi tôi nhận ra rằng, dù thuật toán hành vi của riêng tôi phức tạp hơn thế nhiều, hoàn toàn có thể có một sinh vật thông minh đến độ với nó thì tôi trông cũng thật ngớ ngẩn như con kỳ đà kia trong mắt tôi. Càng nghĩ về điều ấy, tôi càng thấy con kỳ đà và mình có điểm chung. Cả hai đều bị ném vào một thế giới mà chúng tôi không chọn lựa; dưới sự chỉ đạo của các thuật toán hành vi, chúng tôi không lựa chọn mà đang cố gắng chịu đựng hoàn cảnh. Tôi cảm thấy một kiểu tương đồng về tính chất với con kỳ đà mà trước đó tôi chưa từng có với nó.

Giống với cơn bùng nổ lòng trắc ẩn dành cho Larry, cảm giác thân thương với con kỳ đà này không cần đến thiên tâm từ. Tự thân thiên chánh niệm, khi được thực hành chuyên cần, cũng có xu hướng mở rộng sự thấu hiểu của bạn về các sinh vật khác. Và tôi muốn nói “thấu hiểu” không chỉ ở cái nghĩa ủy mị về hòa thuận, yêu thương, cảm thông mà chủ yếu, trên thực tế, là theo nghĩa có một sự nhận thức rõ ràng hơn về sinh vật này. Tôi nhìn con kỳ đà ấy theo cách một du khách đến từ Sao Hỏa có lẽ sẽ nhìn nó: với sự hứng thú, tò mò và ít định kiến méo mó so với mức tôi thường áp vào những thứ như vậy. Tôi nghĩ nguyên nhân mình có thể nhìn con kỳ đà ấy với rất ít định kiến chính là vì tôi đã không nhận ra bản-thể-kỳ-đà – hay ít nhất, không nhận thấy nó nhiều như tôi thường thấy.

Thực chất, bạn có thể cho rằng không nhìn thấy bản thể và không có định kiến là như nhau, bởi bản thể mà chúng ta cảm nhận ở sự vật chính là định kiến về chúng, đã được lập trình vào bộ não chúng ta. Các định kiến này nhìn chung sẽ khiến chúng ta phản ứng với mọi thứ theo những cách “phù hợp”, nhưng không nhất thiết có liên quan đến đến sự thấu hiểu đích thực về sự vật.

“Sự phù hợp” tất nhiên có ưu điểm của nó. Theo hướng tích cực, chuyện biết rõ vợ hay chồng của bạn là vợ hay chồng của bạn quả là có lợi. Do đó tôi sẽ không khuyến khích bạn từ bỏ cảm nhận bản thể triệt để như Fred, nạn nhân của ảo giác Capgras được đề cập ở **Chương 11**. Nhưng đây dù sao cũng chẳng phải là điều bạn phải bận tâm. Tôi không biết bất cứ thiên giả nào lĩnh hội mọi thứ xa đến thế – thậm chí với cả những vị dượng như đã ngấp nghé ngưỡng giác ngộ. Fred là một ví dụ hữu ích để minh họa mối liên kết giữa bản thể với xúc cảm, nhưng lại không có ích lợi gì khi minh họa cho sự dẫn dắt của Phật pháp.

Tuy vậy, Fred thật sự đưa ra một câu hỏi lý thú về chôn mà Phật pháp có thể dẫn đường chỉ lối. Thậm chí nếu nó không dẫn dắt bạn đến đúng chỗ của Fred đến nơi bạn thấy được bản thể ít ỏi đến độ bạn chẳng tài nào nhận ra ai là ai – liệu có xảy ra chuyện Phật pháp có thể đưa bạn đi quá xa hay không? Chẳng hạn, giả sử dù bạn vẫn có thể xác định chính xác bạn đời của mình là ai, bạn lại cảm thấy ít bản- thể-bạn-đời hơn bạn từng cảm thấy và cho rằng cảm xúc đã thay đổi? Điều đó có đồng nghĩa với hiện tại bạn đang yêu thương nửa kia kém mãnh liệt hơn? Hoặc thử một ví dụ khác, những bậc phụ huynh thiên sâu sẽ yêu thương con cái của họ kém sâu đậm đi chăng? Thực ra, có phải ý niệm Phật giáo cho rằng bạn nên buông bỏ sự bám chấp của mình sẽ, theo nghĩa nào đó, khuyến khích giảm bớt tình thương của cha mẹ so với mức chúng ta vẫn luôn biết về tình cảm ấy?

Nếu đặt ra cho một giáo viên dạy thiền tâm trung một câu hỏi như vậy, bạn sẽ nghe họ nói điều gì đó với hàm ý là, không, việc hành thiền sẽ không phủ nhận hay thậm chí giảm bớt tình thương trong bạn, nhưng có thể thay đổi bản chất của nó. Chẳng hạn, có lẽ tình thương cha mẹ sẽ trở nên bớt ích kỷ đi. Và

ai biết được, có thể điều này sẽ làm nên một phụ huynh hạnh phúc hơn và một đứa con hạnh phúc hơn, so với kiểu tình thương chứa nhiều lo lắng và kiểm soát hơn.

Với các mục đích thực tiễn, đó là một câu trả lời thỏa đáng. Theo những gì tôi biết, các mối quan hệ cá nhân được củng cố – kể cả với người thân lẫn người ngoài – rất nhiều khả năng là kết quả của hành thiền hơn là hướng ngược lại.

Tuy nhiên, giả sử khi đáp lại câu hỏi về việc tình thương có thể bị giảm đi, một giáo viên dạy thiền nào đó lại đưa ra câu trả lời kém an tâm hơn: “Phải, nếu bạn thiền rất, rất nhiều, có khả năng cường độ tình thương trên thực tế bạn dành cho con cái sẽ giảm đi một ít”. Liệu viễn cảnh ấy có thật sự khủng khiếp như thế không?

Hãy hình dung về một thế giới mà ở đó, các bậc cha mẹ giàu có người Mỹ bớt đi đôi chút sự quan tâm lẫn độ tận tụy dành cho con cái. Và thử tưởng tượng họ dành thời gian tiết kiệm được để nghĩ về những đứa trẻ không hề có cha mẹ rồi hỏi xem họ có thể làm gì đó cho chúng. Điều đó tôi tặc lăm sao? Thật tuyệt khi chọn lọc tự nhiên trao cho chúng ta năng lực yêu thương, trắc ẩn và vị tha, nhưng không có nghĩa chúng ta phải chấp nhận hướng dẫn của chọn lọc tự nhiên trong cách phân phối những tài nguyên quý báu ấy.

Tôi muốn nhấn mạnh tính giả thuyết của chuyện này, chuyện thỏa hiệp trong tưởng tượng giữa sự chú ý đến hạnh phúc của những người thân thích và người xa lạ. Kết luận của câu trả lời đúng chuẩn, làm người ta vững dạ hơn cho câu hỏi về tình thương bị sụt giảm thường là đúng: đừng lo, các mối quan hệ trong gia đình sẽ cân bằng lại nếu bạn làm theo giáo pháp, cho dù – có thể còn đặc biệt nếu – bạn làm theo giáo pháp một chặng đường dài. Tuy nhiên, tôi muốn nhắc đến điều quan trọng này:

ở khía cạnh đạo đức, tác động của việc bạn hành thiện đối với những người mình yêu thương không nhất thiết là vấn đề duy nhất, hay thậm chí là vấn đề trọng tâm.

Còn một vấn đề đạo đức thứ hai ẩn khuất ở đây: Điều gì sẽ xảy ra nếu thiện không hướng bạn đến việc trao gửi lòng từ bi một cách khác đi, theo cách có lẽ là công bằng hơn, mà bằng cách nào đó nó khiến bạn giữ khoảng cách với hết thảy cảm giác trắc ẩn, khiến bạn thờ ơ với hạnh phúc của mọi người nói chung? Suy cho cùng, nếu thiện có thể triệt tiêu những thứ như nỗi ghét bỏ hay oán hận, thì nó có cũng có tác động như thế với sự từ bi chứ?

Nó có thể, nhưng thực tế là nó có xu hướng không xảy ra. Nhưng “có xu hướng” không có nghĩa là “không bao giờ có” và điểm này đáng để chiêm nghiệm: Việc lấy chút bản thể ra khỏi sự vật có khả năng khiến bạn trở thành một người tốt hơn, nhưng điều đó không đảm bảo biến bạn thành người tốt hơn. Giống như con đường thiện định nói chung, nó có thể trao cho bạn một viên cảnh mang tính buông bỏ hơn theo nghĩa nào đó và do vậy có thể khiến bạn dễ có được sự tự chủ hơn có điều thế giới lại đầy những con người — xấu xa có thể lợi dụng sự buông bỏ và tự chủ. Thực vậy, buông bỏ và tự chủ đã giúp một số người trong bọn họ trở nên kinh khủng hơn một cách khéo léo. Có những giáo viên dạy thiền giàu năng lực thiền định đã lạm dụng tình dục các thiền sinh dễ tổn thương tâm lý – bao gồm một vị thầy nổi tiếng ở Manhattan mang biệt hiệu “Quái thú thiền phía đông Thượng Manhattan”. Thậm chí có thể một số trong nhóm đó, do nhìn nhận những cơn day dứt mới chớm vì tội lỗi một cách “tỉnh giác”, đã làm dịu đi sức phản đối trong thâm tâm đối với hành vi sai trái của mình.

Bản chất hai mặt này của sự tinh thông thiền định nhân mạnh giá trị của việc bổ sung hướng dẫn đạo đức cho thiền Phật giáo. Khi Đức Phật vạch ra con đường giải thoát – tức Bát chánh đạo được tiết lộ ở phần cuối Tứ diệu đế – các lời giáo huấn đạo đức chiếm một vị trí quan trọng trong đó. Quan niệm ấy không phải là tự việc tích cực thiền định sẽ mang đến giác ngộ trong mọi chiều kích của nó.

Tuy nhiên, thiền vẫn là một phần cốt yếu của quá trình giác ngộ. Một lý do chính là, như chúng ta sẽ khám phá trọn vẹn hơn ở **Chương 15**, các tuệ giác về bản chất của sự tồn tại mà thiền định nuôi dưỡng – bao gồm cả sự linh hội tánh không – thật sự có khuynh hướng mang lại tuệ giác về đạo đức, dù mối liên hệ giữa thiền định và chuyện trở thành một người tốt hơn không hoàn toàn tự động diễn ra. Một nguyên nhân khác nữa là thiền có thể được dùng để hun đúc các ưu điểm chống lại những khuynh hướng ít được tán dương hơn ở chúng ta. Dù đã thừa nhận mình không có năng lực bẩm sinh dành cho thiền tâm từ, tôi không hề từ bỏ nó và vẫn khuyến khích mọi người nên thử qua.

TIỆC TÙNG THÔI NÀO!

Thuyết giảng thế là đủ rồi. Vui chơi đi nào! Mà có được không nhỉ? Một quan ngại thường được nêu ra về pháp là nó có thể đem an vui ra khỏi cuộc sống. Câu hỏi này xuất hiện trong cuộc thảo luận giữa tôi với Bhikkhu Bodhi, một tăng sĩ Phật giáo người Mỹ nổi tiếng trong giới học thuật hàn lâm do đã dịch nhiều văn điển nhà Phật sang tiếng Anh. Ông là một người cực kỳ thân thiện với cái đầu trọc, nụ cười rạng rỡ nhất mà tôi từng thấy cùng khuynh hướng tận dụng nụ cười ấy rõ nét. Sau khi

xem video tôi phỏng vấn ông, con gái tôi thổ lộ: “Con muốn bác ấy thành bác của con”.

Trong cuộc phỏng vấn đó, theo thói quen tôi tìm cách thu thập lời chứng thực trực tiếp nào đó cho lý thuyết yêu thích của mình rằng việc nhận ra “tánh không” – nói cách khác là không nhìn thấy bản thể – chủ yếu gồm có cảm giác kém mạnh mẽ hơn về sự vật. Tôi bắt đầu với ý: “Khi chúng ta đưa ra kiến giải về một thứ gì đó và do vậy quy gán bản thể cho nó, phần nào diễn giải ấy bao hàm cảm xúc của chúng ta về nó. Bởi thế kẻ thù của tôi là người xấu, còn nhà tôi là một nơi ấm cúng. Một phần bản thể mà tôi đang quy gán cho sự vật đến từ cảm xúc của tôi, đúng không nào?”.

Ông đáp: “Chính xác, chính xác”.

Đoạn, tôi huyền thuyên chút ít về chuyện làm thế nào mà, nếu bạn nghiêm túc đeo đuổi sự giải thoát và cố tách bản thân khỏi những ham muốn lẫn ác cảm hầu hết chúng ta đều có thì mọi điều trên thế gian này tự nhiên sẽ không chứa “những ý nghĩa cảm xúc mạnh mẽ và việc chúng thiếu vắng bản thể có thể biến thành một phần trong nhận thức của bạn”.

Lần này, ông không quá dễ dàng tán thành với tôi. Sau một quãng ngập ngừng kéo dài, ông chia sẻ: “Nếu hiểu điều ấy quá sát nghĩa đen, người ta có thể cho rằng mục tiêu tối hậu của Phật giáo là trở thành một cỗ máy hoàn toàn vô cảm, nhạt nhẽo và cạn kiệt cảm xúc”. Nói đến đây, nụ cười rạng rỡ của ông hiện ra. Ông bắt đầu vừa cười vừa kể: “Như mẹ tôi từng nói, nếu tôi còn nhớ đúng, không có gì khác biệt giữa một Phật tử đã giác ngộ và một cọng rau”. Ông ngả đầu về sau và cười to suốt năm giây đồng hồ trước khi tiếp tục trích lời của mẹ mình: “Đây có phải là lý do con trở thành một nhà sư không, để trở thành một cọng rau ấy?”.

Rồi ông nghiêm túc trở lại: “Nhưng tôi muốn nói là dựa trên góc nhìn cũng như trải nghiệm của tôi, khi một người cứ tiếp tục rèn luyện theo con đường Phật giáo, lựa chọn ấy sẽ làm giàu có thêm đời sống cảm xúc, để họ trở nên nhạy cảm, an lạc và vui tươi hơn. Và tôi muốn nói là người ta có thể đáp lại vạn vật trên thế gian một cách tự do hơn, hoan hỷ hơn và hài lòng hơn”.

Tôi thấy hợp lý. Trên hết, một ưu điểm của thiền chánh niệm chính là việc trải nghiệm cảm xúc của bạn với sự sâu sắc và sáng tỏ, thay vì chạy đuổi theo chúng như một thói quen. Khi có sự sâu sắc và sáng tỏ, nó cho phép bạn chọn lựa chạy theo những cảm xúc nào – chẳng hạn vui sướng, thích thú và yêu thương. Và mỗi ràng buộc có chọn lọc với cảm xúc này, tức sự phục tùng cảm xúc đã yếu đi này, trên nguyên tắc có thể bao gồm cả các cảm xúc định hình bản thể mà chúng ta nhận thấy ở sự vật cũng như con người.

Tôi đã hỏi Bhikkhu Bodhi sâu hơn một chút về vấn đề xúc cảm và bản thể. Tôi nói: “Chẳng phải phần nào sự giải thoát xuất phát từ thực tế rằng chúng ta không áp đặt những ý nghĩa đầy tính phán xét, đầy xúc cảm vào sự vật? Nói cách khác, không quy gán bản thể quá mạnh cho mọi thứ có thể trở thành một con đường đi tới tự do”.

Ông gật đầu dứt khoát: “Chắc chắn là vậy”.

Như thể mọi thứ đều là một (không hơn)

Thuật lại những trải nghiệm bạn có trong khi thiền định là một công việc kinh tế Các trải nghiệm ấy đáng để kể lại nhất nếu chúng khác thường – nhưng nếu chúng quá đổi khác thường, người ta sẽ nhìn bạn như thể bạn là kẻ điên. Tôi từng trải qua một chuyện mà tôi hy vọng là vụn cả đôi đường: đủ lạ thường để người ta chú ý, nhưng không quá kỳ quặc đến nỗi khiến họ báo với chính quyền địa phương.

Đó là ngày thứ tư hay thứ năm của một khóa tu thiền. Tôi đang ngồi xếp bằng trên đệm, mắt nhắm lại như mọi khi. Tôi không tập trung cụ thể vào bất cứ thứ gì – âm thanh, cảm xúc, cảm giác trên da thịt đều không. Trường nhận thức của tôi dường như rộng mở; sự tập trung của tôi di chuyển dễ dàng từ nơi này sang nơi khác, khẽ dừng ở từng điểm mới và trong khi ấy cảm giác về toàn bộ mọi thứ vẫn còn nguyên.

Vào một lúc nào đó, tôi thấy ngứa ngứa nơi bàn chân. Cũng gần như cùng lúc, tôi nghe được tiếng chim hót bên ngoài. Và điều lạ lùng là đây: tôi cảm thấy tình trạng ngứa ran ở bàn chân không khác gì tiếng chim hót, cả hai đều chẳng phải là một phần trong tôi.

Bạn có thể thắc mắc: Tôi có cảm thấy tiếng chim hót thực ra thuộc về tôi không? Hay tôi đang thấy tình trạng ngứa ran ở bàn chân không phải là một phần của mình? Nói một cách ít thảng thờ hơn thì: Tôi có cảm giác như mình đã hòa làm một với thế gian này không, hay có phải tôi đã đến gần hơn với cảm giác như mình chẳng là gì cả? Nếu thật sự đang đặt ra những câu hỏi ấy, bạn đã chạm đúng vào vấn đề triết học lý thú tôn lên sự tương phản giữa những nhánh tư tưởng Phật giáo khác nhau và về cơ bản, bạn đang tách triết lý Phật giáo chính thống ra khỏi triết lý Ấn Độ giáo chính thống. Nhưng có lẽ bạn không hỏi những câu như thế. Bạn nhiều khả năng sẽ hỏi là liệu tôi có điên chẳng. Bởi thế, tôi sẽ giải quyết câu hỏi này trước và tiến đến các câu hỏi triết học sâu xa sau đó.

Trước tiên, cho phép tôi nhấn mạnh rằng nếu trải nghiệm này khiến tôi phát rồ, vậy tôi cũng như những người khác thôi. Tôi từng có vài cơ hội mô tả trải nghiệm ấy với các thiền giả thật sự tài năng – một số là tăng sĩ, một số là thầy dạy thiền nổi tiếng – và lúc nào họ cũng thừa nhận kiểu trải nghiệm mà tôi đang mô tả giống hệt thứ họ từng trải qua.

Hơn nữa, họ có xu hướng tin rằng nó là một kiểu trải nghiệm rất quan trọng. Thật vậy, có lẽ tôi đi quá xa khi nói đây chính là trải nghiệm trọng tâm của Phật giáo. Không trọng tâm theo nghĩa sâu sắc nhất hay quan trọng nhất, nhưng trọng tâm ở vị trí do trải nghiệm ấy chiếm giữ trong bức tranh toàn cảnh triết lý Phật giáo: vị trí mà hai khái niệm nền tảng, nghe có vẻ điên rồ nhưng lại được cho là hợp lý – vô ngã và tánh không – hội tụ. Đó là một kiểu trải nghiệm thiền thống nhất rất quan trọng.

Trước khi lý giải điều muốn nói đó, tôi sẽ cố gắng kể thêm về trải nghiệm được nhắc đến bên trên.

Trước hết, tôi nên nhấn mạnh bất cứ cảm giác kết nối nào mình cảm thấy giữa bản thân với chú chim đang hát quả thật không xoay quanh chú chim nói riêng. Nó không như cảm giác tôi có đối với con kỳ đà trong **Chương 12**, khi tôi nhận ra kỳ đà và mình có nhiều điểm chung hơn nhận biết trước đó của tôi. Trải nghiệm này ít mang tính nhận thức hơn thể và thuần về cảm giác hơn. Đó là một dạng tan biến ranh giới đã được nhận biết giữa tôi với phần còn lại của thế giới nói chung. Nói cách khác, đây là một sự linh hội, chứ không phải kết luận. Nó không giống với việc tôi đã tin theo lập luận nào đó rằng khúc hát của chú chim cũng thuộc về tôi, chẳng kém gì cảm giác ngứa ran ở bàn chân.

Tuy nhiên, tiếp sau trải nghiệm này, tôi bắt đầu thấy có lẽ bạn có thể đưa ra một lập luận kiểu giống như vậy. Nó sẽ khơi ra điều gì đó như sau: Giữa việc cảm thấy ngứa ở chân và nghe chim hát thật ra có sự khác biệt nhiều đến mức nào? Trong cả hai trường hợp, nhận thức này dường như nằm đâu đó trong đầu tôi, tại một dạng trung tâm ý thức nào đó – điều này có nghĩa là trong cả hai trường hợp, nhận thức đòi hỏi thông tin phải được truyền đến đầu tôi từ một nơi xa xôi. Chân tôi truyền thông tin về cảm giác ngứa ran; chim truyền thông tin về khúc hát. Sự khác biệt ở đây là gì?

Câu trả lời hiển nhiên là “Nhưng cảm giác ngứa ran bắt nguồn từ bên trong da của anh; nó là một phần của anh!”. Ừ, phải, nó ở bên trong da tôi. Song câu hỏi mà tôi đặt ra là liệu làn da của tôi có thật sự là một biên giới quan trọng như chúng ta thừa nhận theo bản năng hay không – liệu có hợp lý khi xem mọi thứ bên trong là tôi và mọi thứ bên ngoài là cái khác. Thế nên, bạn không thể cứ lặp lại giả định đầy bản năng ấy và gạt bỏ câu

hỏi của tôi. Nếu phương kế ấy được cho là công bằng, sẽ chẳng bao giờ có giả định nào bị đập đổ cả.

Bạn có thể đưa ra một lời phản biện khác “Nhưng cảm giác ngứa râm ran và các cảm giác cơ thể khác có khuynh hướng xuất hiện cùng những đặc tính xúc cảm sâu xa, cố hữu”. Chẳng hạn một cơn đau ở chân vốn dĩ là đau đớn. Tiếng chim hót trái lại là chuyện sở thích – nó dễ chịu với một số người, phiền toái với số khác. Vấn đề với sự phản đối này chính là cơn đau vốn dĩ không đau đớn. Tôi từng kể lại lần mà nhờ thiên định, tôi đã chuyển hóa một mối lo âu lớn thành một đối tượng quan tâm; thời gian hành thiền khiến các đợt đau răng kịch liệt tựa hồ thật tốt đẹp. Và một lần khác, bằng cách thay đổi góc nhìn đối với một cơn đau vừa phải ở phần lưng dưới, tôi đã biến nó thành một cảm giác dễ chịu đầy êm dịu. Cứ cho là sự chuyển đổi từ chanh thành nước chanh không phải là thói thường; đó là một loại sự việc dễ tiến hành hơn trong khóa thiền, lúc tôi chìm đắm vào lối sống thiền định, so với khi trở về “thế giới thật” và nói những câu như “Đây đúng là một cơn đau lưng khổ sở”. Và việc tiến xa hơn nữa trong sự tái định nghĩa nỗi đau – để đạt được tầm tư duy như khi hòa thượng Thích Quảng Đức hy sinh bản thân mà không hề nao núng – sẽ đòi hỏi trải nghiệm đắm chìm sâu sắc hơn nhiều.

Nhưng vấn đề là sự đắm chìm như thế có thể xảy ra và điều này đập tan lời tuyên bố dễ dãi cho rằng những cảm giác bắt nguồn từ “bên trong” mang ý nghĩa cố định, trong khi những cảm giác bắt nguồn từ “bên ngoài” lại không. Ngoài ra, nếu tiêu chí quan trọng để xem liệu thứ gì đó có thuộc về bản ngã trong tôi hay không chính là tốc độ diễn giải dành cho các tín hiệu nó gửi đi gần với “tự động” đến mức nào, vậy trường hợp con cái thì sao? Các con không nằm bên trong da thịt tôi, nhưng khi tôi

thấy chúng đau đớn, chuyện ấy cũng làm tôi khổ sở như chính cơn đau của bản thân tôi.

Nhà tâm lý học vĩ đại người Mỹ William James viết rằng: “Khó mà vẽ ra ranh giới giữa những gì một người gọi là tôi và những gì người ấy gọi là của tôi”. Theo cách hiểu này, ông ấy quan sát thấy “gia đình ruột thịt là một phần thuộc về bản thân chúng ta. Cha mẹ và vợ con là xương của xương chúng ta, là thịt của thịt chúng ta. Khi họ lìa đời, một phần bản ngã của chúng ta cũng mất theo”.

TIỀN HÓA VÀ NHỮNG GIỚI HẠN CỦA BẢN NGÃ

Nếu bạn hỏi vì sao người thân trong gia đình lại có đặc tính thân-cận-bản-ngã này, câu trả lời chính là chúng ta đã được tạo ra bằng một quá trình đặc biệt bao hàm những giá trị nhất định. Thực ra, dường như nó chỉ bao hàm một giá trị: sự chuyển giao thành công vật liệu di truyền qua các thế hệ. Vì người nhà chia sẻ nhiều gene với chúng ta, việc ta quan tâm đến họ hoàn toàn hợp lý theo quan điểm của chọn lọc tự nhiên. Do đó, các gene dành cho sự thấu cảm trong gia đình cũng như tình cảm gia đình – và cho một loạt các cảm xúc liên quan, chẳng hạn tội lỗi của người nhà – đã phát triển mạnh mẽ.

Nói cách khác, định nghĩa bản năng ở chúng ta về những gì là “chúng ta” và những gì là “của chúng ta” chính là sản phẩm từ các quy luật đặc biệt mà dựa theo chúng, một quá trình sáng tạo đặc biệt mang tên chọn lọc tự nhiên vận hành.

Nhân tiện, khả năng sau đây là có thể xảy ra. Đó là giống loài chúng ta đã chọn một con đường tiến hóa mà ở đó, chúng ta giữ lại những cảm xúc thân thiết với một số loài chim như với họ hàng. Khi hai giống loài có hình thái quan hệ cộng sinh, được

gọi là thuyết hỗ sinh – tức có sự giúp đỡ lẫn nhau, hai bên có thể phát triển những cảm xúc ấm áp nhằm duy trì mối quan hệ đó. Loài chó dường như đã đồng tiến hóa với con người và điều này có thể giúp giải thích thực tế: tôi bị hai cô con gái kết tội là thương chó và thương con bằng nhau. Tôi cật lực phủ nhận cáo buộc này nhưng sự thật là nếu con chó của tôi bị đau, một phần nào đó trong tôi cũng cảm thấy đau.

Cộng sinh cũng có thể thúc đẩy một kiểu quan hệ khác mà trong đó bản ngã của chúng ta bị đặt câu hỏi về ranh giới với chúng. Loài người có mối quan hệ cộng sinh với nhiều loài vi khuẩn trú ngụ trong cơ thể mình và chúng ảnh hưởng đến tâm trạng cũng như suy nghĩ của chúng ta theo nhiều cách khác nhau. Các nhà khoa học phát hiện rằng, khi thay các vi khuẩn đường ruột ở những con chuột rụt rè bằng vi khuẩn từ những con chuột linh hoạt hơn, chúng có thể khiến nhóm e dè trở nên hoạt náo. Vì các lý do về đạo đức, dạng thí nghiệm ấy không được tiến hành trên con người, nhưng các bằng chứng khác cho thấy ở con người cũng vậy, vi sinh vật ảnh hưởng đến tâm trí, một phần bằng cách gây tác động đến các chất dẫn truyền thần kinh. Trên thực tế, có lẽ không ngoa khi nói rằng vi khuẩn, giống như chú chim ở khóa tu thiền kia, đã gửi các tín hiệu đến não bộ của tôi, dù cách vi khuẩn truyền tín hiệu thì tinh vi hơn.

Bởi thế, nếu tôi xem các tín hiệu mà về cơ bản có thể truy nguyên là từ vi khuẩn như một phần của mình, vì lẽ gì tôi không thể xem tín hiệu do một chú chim truyền đi cũng là một phần trong tôi? Đặc biệt là, nếu sự tiến hóa đi theo hướng cộng sinh giữa con người và loài chim ấy, các tín hiệu như thế có lẽ thường giống như một phần của tôi hơn?

Quan điểm mà tôi đang cố gắng đưa ra là thế này: Rất nhiều thông tin tác động đến bộ não của tôi và não bộ quyết định sẽ

xem thông tin nào như một phần thuộc về tôi, thông tin nào thì không và thông tin nào – chẳng hạn tiếng khóc của con cái nằm ở giữa hai dạng này. Và tôi cứ cho rằng các quyết định ấy khớp với chân lý siêu hình sâu sắc nào đó về cái gì là tôi và cái gì là kẻ khác/cái khác. Nhưng thực tế bộ não của tôi có thể đã bị kết nối theo một cách khác, sao cho nó diễn giải thông tin này khác đi, khiến tôi có cảm giác rất khác về nét khác biệt giữa tôi và kẻ khác/cái khác.

Chẳng hạn, những người mang hội chứng lạ *mirror-touch synesthesia** theo nghĩa đen có chung cảm xúc với những ai ở gần họ. Nếu họ nhìn thấy ai đó đang bị đụng chạm, họ cảm nhận được cú chạm và các kết quả chụp cắt lớp não cho thấy họ sẽ có nhiều hoạt động thần kinh tương tự nếu họ bị chạm vào. Bạn có thể hình dung một tiến trình hình thành những sinh vật hữu cơ do chọn lọc tự nhiên vận hành theo các điều kiện kỳ quái, hoặc là một tiến trình nào đó khác không phải do chọn lọc tự nhiên – khiến hội chứng *mirror-touch synesthesia* trở thành một tiêu chuẩn thông thường, thì khi đó, quan niệm phổ biến về ý nghĩa của bản ngã sẽ rất khác.

Mirror-touch synesthesia là một hội chứng rối loạn thần kinh hiếm gặp. Người mắc hội chứng này có thể cảm nhận các cảm xúc của người khác. (BTV)

Nhưng chúng ta đang đi xa câu chuyện mất rồi. Câu hỏi về chuyện thế giới quan của chúng ta có thể khác đi ra sao nếu tiến trình tạo ra chúng ta đã rẽ sang ngã khác ở đây hay ở kia, hoặc đây là một tiến trình nào khác, là vấn đề tôi sẽ lý giải sâu hơn trong **Chương 15**. Hiện giờ, điều quan trọng nằm ở chỗ những gì khiến chúng ta đồng cảm và mức độ đồng cảm với chúng – cả những gì nằm ở bên trong lẫn bên ngoài lớp da của ta nhìn

chung chính là kết quả của con đường mà quá trình tiến hóa ở loài người đã chọn trên thực tế. Khái niệm mang tính trực giác của chúng ta về bản ngã và giới hạn của nó theo nghĩa nào đó đều là võ đoán.

Tôi cho rằng mình có thể tiến xa hơn trong việc cố gắng bảo vệ giá trị của trải nghiệm mà tôi có được ở lần tu thiền ấy, nhưng nếu tôi cứ khẳng khẳng như vậy cũng chẳng ích gì. Vì đâu phải hề tôi nghĩ là mình nắm giữ lập luận đầy ấn tượng đó thì sẽ khiến bạn tin rằng khúc hát của chú chim ấy là một phần của tôi. Thực tế, đâu phải bản thân tôi suốt ngày tin tiếng chim hót là một phần của mình. Tôi chỉ đang tìm cách thuyết phục bạn rằng cảm nhận mà tôi có không hề khùng điên dù nó nghe có lẽ là vậy. Và đó là tất cả những gì tôi có thể làm. Những nỗ lực hòng chia sẻ đích xác trải nghiệm này với bạn rốt cuộc sẽ thất bại; bởi với mọi trải nghiệm huyền bí, bạn phải tự mình cảm nhận.

Dù sao đi nữa, bất kể bạn nghĩ thế nào về khoảnh khắc tiếng chim hót ngẩn ngủ của tôi, đây là thông điệp chính tôi rút ra từ nó: điều mà tôi vẫn luôn gọi là trải nghiệm vô ngã thực ra có hai mặt. Ở đầu cuốn sách, tôi đã nói về thứ mà bạn có thể gọi là phiên bản nội tại của trải nghiệm này. Nó bao gồm việc nhìn vào “bên trong” – vào các suy nghĩ, cảm xúc của bạn – và hỏi: “Gượng đã, theo nghĩa nào thì những thứ này thật sự là một phần của tôi?”. Đây là câu hỏi cơ bản Đức Phật đặt ra trong bài giảng về vô ngã nổi tiếng của Ngài.

Song còn một thứ nữa mà bạn có thể gọi là trải nghiệm vô ngã ngoại tại. Nó bao gồm việc nhìn vào thế giới “bên ngoài” – vào những gì nằm ngoài làn da của bạn – và tự hỏi: “Theo nghĩa nào thì những điều này mới không thuộc về tôi?”. Nói cách khác, thay vì hỏi liệu những nội dung mình tưởng là của bản ngã có thật sự là bản ngã hay không, bạn đang hỏi xem những

ranh giới được cho là của bản ngã có thật sự là ranh giới của bản ngã chẳng. Một mặt, bạn đặt câu hỏi cho trực giác rằng bạn có nên đồng nhất với nhiều thứ “bên trong” mình – chẳng hạn như cảm giác lo lắng vô nghĩa và mặt khác, bạn chất vấn trực giác rằng có phải là bạn không liên quan gì với những thứ “bên ngoài” mình không.

Theo kinh nghiệm của tôi, câu hỏi đầu tiên có thể dẫn đến câu hỏi thứ hai. Một nguyên nhân gây ra tình trạng khó nhìn thấy rõ ranh giới giữa cảm giác ngứa ran ở chân và tiếng hót của chim chính là ngay từ đầu tôi đã không đồng nhất mình quá nhiều với cơn ngứa. Sự phân tách của “bản ngã” trong tôi khiến nội dung của nó dường như giống với nội dung của thế giới bên ngoài tôi hơn; sự phân tán của “bản ngã” khiến ranh giới của nó nhòà đi.

Nói theo nghĩa ấy, có thứ gì đó giống như một tiến trình phát triển hợp lý nối kết các phiên bản bên trong và bên ngoài của trải nghiệm vô ngã. Nhưng nếu có một dạng logic ở đây, thì cũng có một nghịch lý xuất hiện. Trên hết, việc nói về một “bạn” bên trong lớp da bạn càng ít hợp lý bao nhiêu thì việc nói về sự tiếp nối “của bạn” với thế giới bên ngoài cũng ít hợp lý bấy nhiêu. Và nếu bạn chọn quan điểm chính thống Phật giáo cho rằng nói về một “bạn” bên trong lớp da về cơ bản là vô nghĩa, vậy ý niệm về sự tiếp nối “của bạn” với thế giới bên ngoài dường như cũng chẳng có ý nghĩa gì.

Tại đây chúng ta quay về với câu hỏi mà tôi lảng tránh đầu

Chương 13: Khi ranh giới giữa bàn chân và con chim, giữa cơn ngứa bên trong và tiếng hót bên ngoài, bị lu mờ, liệu tôi có cảm thấy như mình đã hòa làm một với thế giới hay không, hoặc tôi có cảm thấy như mình chẳng là gì cả - như thể chẳng có gì “trong đây” để trở thành một với cái “ngoài kia”?

Có ít nhất hai nguyên nhân khiến tôi lưỡng lự chưa muốn trả lời câu hỏi ấy. Một là, thành thật mà nói, tôi không chắc trải nghiệm mình có liệu có gắn với chọn lựa kia hay không. Nguyên nhân thứ hai giải thích cho sự lưỡng lự là cách thức trả lời câu hỏi có thể đặt ta vào giữa cuộc tranh luận lớn giữa các nhà tư tưởng Phật giáo với các nhà tư tưởng Ấn giáo – và theo đó là cuộc tranh luận lớn giữa nhà tư tưởng Phật giáo kiểu này với kiểu khác.

CUỘC TRANH CÃI ONLINE KHÔNG CỐ Ý

Điều này đã xuất hiện chẳng bao lâu sau khi tôi mở khóa học trực tuyến mang tên Phật giáo và Tâm lý học Hiện đại, phỏng theo khóa học mà tôi từng dạy ở Đại học Princeton. Thách thức khi làm phiên bản mô phỏng chính là phiên bản tại trường đại học của khóa học này may mắn có sự tham gia của dàn diễn giả khách mời, từ các nhà khoa học về não bộ đến những thiền giả rất nghiêm túc. Tôi quyết định tạo một trải nghiệm tương tự cho học viên trực tuyến của mình bằng video kỹ thuật số. Tôi tổ chức các cuộc đối thoại với nhiều nhà khoa học não bộ và thiền giả nghiêm nghị trên website do tôi điều hành mang tên Bloggingheads.tv. Sau đó tôi đan kết các trích đoạn video này thành những bài giảng trực tuyến của mình. Một trích đoạn bắt đầu gây ra tranh cãi trong diễn đàn thảo luận của khóa học.

Trích đoạn ấy có sự tham gia của Gary Weber, nhân vật mà chúng ta đã gặp ở **Chương 11**. Ông là một trong những người từng tham gia nghiên cứu chụp cắt lớp não của Đại học Yale và là người có mạng chế độ mặc định vô cùng yên tĩnh kể cả khi ông không tham thiền. Trong đối thoại của tôi với Weber trên Bloggingheads.tv, tôi hỏi về một dòng trong đoạn ông viết mà

tôi nhớ ra: Tin xấu là bạn không tồn tại; còn tin tốt thì bạn là tất cả. Giải thích rõ hơn về đoạn ấy, Weber nói với tôi rằng: “Nếu bạn không là gì cả, nếu bạn tan biến, khi đó bạn có thể trở thành mọi thứ. Nhưng bạn không thể là mọi thứ, trừ khi bạn chẳng là gì cả. Trong trường hợp này, nó cứ hiển nhiên xảy ra thôi”.

Chà, tôi không chắc nó có hiển nhiên xảy ra hay không nhưng có vẻ nó giống một logic không thể lay chuyển nếu như bạn ở vào trạng thái như Weber. Ông nói tiếp: “Nếu bạn không là gì cả, thay vì chỉ biến mất và trở thành hư không, bạn sẽ nhận ra theo một cách rất lạ – bạn thật sự hiểu và nhận thức nó theo cách này – rằng mọi thứ chỉ là một. Đây là một nhận định có vẻ khuôn sáo và huyền bí, song nó thật sự có thể cảm nhận được: bạn cảm thấy sâu sắc rằng tất cả mọi thứ chỉ là một. Và theo cách nào đó, lạ kỳ thay, nó ở ngay bên trong bạn”.

Chẳng mấy chốc lời bình luận của Weber thu về loạt phản ứng tiêu cực trên diễn đàn thảo luận. Một số lời chỉ trích trong đó thuộc dạng không hề khó đoán: người ta thấy nghịch lý nằm ngay trong trải nghiệm của Weber thật khó hiểu, nếu không muốn dùng từ ngữ khó nghe hơn. Một học viên viết: “Tôi không là gì đồng nghĩa với tôi là tất cả là một chuyện tầm phào đầy tự phụ, nó thực chất chỉ có nghĩa “Tôi đang ở một tầng tâm linh cao vội mà các người có lẽ không thể nào hiểu nổi”.

Những học viên khác không phản đối bản thân nghịch lý kia mà nhằm vào nửa sau của nó, phần “Tôi là tất cả”. Một học viên kiêm giáo viên dạy thiền viết rằng: “Triết lý Phật giáo không tán thành tính hợp nhất”. Và cô ấy cơ bản là đúng. Dù bạn tất nhiên có thể tìm ra những nhà tư tưởng Phật giáo đáng kính chia sẻ quan điểm tương tự Weber, bạn vẫn sẽ không tìm thấy quan điểm về tính hợp nhất của mọi thứ trong triết lý Phật giáo Đại Thừa, một triết lý cực kỳ nhấn mạnh ý niệm tánh không. Sau

cùng, nếu như những gì chúng ta thấy ở thế giới ngoài kia thực tế đều trống rỗng bản chất, vậy theo nghĩa nào đó chúng không tồn tại – ít nhất không tồn tại như chính bản thân sự vật sự việc. Và dĩ nhiên bản ngã, theo triết lý Phật giáo, không tồn tại. Vậy làm thế nào tất cả mọi thứ – một mớ những thứ “ngoài kia” không thật sự tồn tại và một bản ngã “trong này” cũng không thật sự tồn tại – có thể là một? Số không cộng với số không làm thành số không, chứ không phải số một, đúng nhỉ?

Đó là một phiên bản được giản lược hóa, gần như biếm họa của cuộc tranh biện thực thụ về Phật giáo. Nhưng nó lại nắm bắt được tinh thần của cuộc tranh biện và giúp giải thích vì sao các tín đồ Phật giáo chính thống sẽ tỏ ra tức giận với cuộc thảo luận hời hợt về “tính hợp nhất”. Mặt khác, một khi vượt ra khỏi bức tranh biếm họa trên và nhìn sâu hơn đôi chút vào cuộc tranh biện này, bạn bắt đầu tự hỏi liệu chuyện tỏ vẻ tức giận có thật sự hợp lý không. Suy nghĩ về phản ứng của các học viên với Weber khiến tôi tin rằng ranh giới giữa ý niệm tánh không với tính hợp nhất là khá mơ hồ.

TÁNH KHÔNG, SỰ HỢP NHẤT – KHÁC BIỆT NẪM Ở ĐÂU?

Nếu nhìn vào hệ thống các học thuyết mà các triết gia Phật giáo tập hợp về tánh không, bạn sẽ thấy rằng tánh không liên quan nhiều đến một khái niệm Phật giáo thường được gọi là “duyên khởi”. Khái niệm này về cơ bản có nghĩa là các sự vật dường như tồn tại độc lập với các sự vật khác kỳ thực lại phụ thuộc vào những sự vật khác, xét về sự tồn tại cũng như phẩm tính của chúng. Cây cần ánh nắng và nước, và quả thật chúng liên tục bị thay đổi vì hai yếu tố này cùng những yếu tố khác mà chúng tiếp xúc. Suối, hồ và đại dương cần mưa, còn mưa cần

suôi, hồ và đại dương. Con người cần không khí và không khí quanh họ sẽ không có cấu tạo như nó đang có nếu người ta không hít vào và thở ra.

Nói cách khác: không có gì tồn tại hằng hữu, không gì chứa đựng mọi thành phần của sự tồn tại đang diễn ra bên trong bản thân nó; không gì tự cung tự cấp. Do đó mà quan điểm tánh không ra đời: tất cả mọi vật đều không có sự tồn tại độc lập, hằng hữu.

Theo triết lý Phật giáo, điều này chính là sự thật về thực tại mà bạn đang nắm bắt bằng trực giác nếu như, nhờ thiền định dài lâu, bạn đạt đến mức cảm thấy mọi sự đều khuyết thiếu bản thể. Và nếu như cùng lúc đó bạn cảm nhận được các ranh giới của bản ngã nơi mình tiêu biến, vậy bạn đang trải nghiệm một tình trạng trống rỗng rộng lớn hơn, một tình trạng trống rỗng tràn ngập không chỉ tất cả những gì được cho là sự vật tồn tại ngoài kia mà cả những thứ được cho là bản ngã trong này. (Điều này giúp lý giải vì sao, nhất là trong Phật giáo Đại Thừa, học thuyết vô ngã đôi khi được miêu tả như một trường hợp đặc biệt của học thuyết tánh không rộng lớn). Bằng cách nhấn mạnh sự tỏa khắp của tánh không, các triết gia Phật giáo đôi khi áp dụng thuật ngữ vô ngã cho những gì “ngoài kia” cũng như những thứ “trong này”. Giống như bạn khuyết thiếu bản ngã, cây cũng bị khuyết bản ngã và đá cũng thế. Hoặc, nếu bạn muốn đổi thuật ngữ sử dụng: Giống như cây và đá bị khuyết mất bản thể, bạn cũng khuyết thiếu bản thể. Dù nói theo cách nào, tánh không vẫn có ở mọi nơi bạn nhìn đến.

Ít nhất, đó là lập luận chính thống.

Nhưng theo tôi, dường như bạn có thể đảo lại lập luận này để chứng minh cho quan điểm sau: các ý niệm về tánh không tỏa khắp và sự hợp nhất không thật sự khác biệt như vẻ ngoài của

chúng. Điểm mấu chốt của sự đảo ngược này là thuật ngữ nằm ngay tâm điểm của lập luận: là duyên khởi.

Tương thuộc là một khái niệm thường được sử dụng nhiều ngày nay. Chẳng hạn, bạn có thể theo dõi thị trường chứng khoán ở nhiều nước, để ý thấy dường như chúng có xu hướng liên quan đến nhau và nói rằng: “Ồ, giữa những nền kinh tế này có sự phụ thuộc lẫn nhau nhiều hơn mức tối biết”. Và phần thứ hai của khái niệm Phật giáo ấy, tương khởi cũng sẽ phù hợp. Xét cho cùng, chẳng có nền kinh tế nào trong số này đạt được vị thế như hiện tại nếu chúng không tương tác với các nền kinh tế khác.

Giờ đây, sau khi nhận thấy sự tương thuộc, nếu như bạn bổ sung “Giữa các nền kinh tế này có sự thống nhất nhiều hơn mức tối biết”, hầu hết mọi người sẽ xem điều đó là hợp lý: một loạt hệ thống tương thuộc ở mức cao gần với tính thống nhất hơn là một loạt hệ thống không tương thuộc. Thật vậy, nguyên nhân mà một cơ thể được cho là thống nhất nằm ở chỗ có quá nhiều sự tương thuộc giữa các bộ phận của nó: thận, phổi, và vân vân.

Vì thế, có vẻ hơi lạ nếu phản đối ai đó mô tả tính đồng nhất hay tính hợp nhất bằng cách nói rằng: “Không, không anh hoàn toàn sai rồi; đó thật ra là tương thuộc và tương kết, chứ chẳng phải tính đồng nhất hoặc tính hợp nhất”. Chẳng phải sự tương thuộc và sự tương kết hướng đến tính thống nhất hay tính hợp nhất sao? Ý tôi là chúng đích xác không phải là một, nhưng chẳng phải càng có nhiều mối tương thuộc và mối tương kết bao nhiêu thì bạn càng gần hơn với sự hợp nhất bấy nhiêu? Và chẳng phải những người tán thành học thuyết tánh không về cơ bản đều đang nói thực tại bị sự tương thuộc và sự tương kết thâm nhập khắp nơi hay sao?

Vậy là đã gần đủ để bạn hiểu về những người tức giận khi ai đó như Weber nói về sự hợp nhất chứ không phải về tách biệt. Và tại đây, chúng ta đến với mâu thuẫn đã đề cập ở trên giữa triết lý Phật giáo và Ấn Độ giáo.

Trong tư tưởng Ấn giáo, nhất là trong một trường phái giàu ảnh hưởng mang tên Advaita Vedanta (Nhất Nguyên tuyệt đối), có một quan niệm rằng bản ngã hay linh hồn cá nhân thực chất chỉ là một phần của yếu tố mà bạn có thể gọi là linh hồn vũ trụ. Cách diễn tả vấn đề này theo thuật ngữ riêng của Ấn giáo như sau: atman (bản ngã hoặc linh hồn) là brahman (linh hồn vũ trụ). Giờ đây, cho rằng atman là bất cứ thứ gì trong tổng thể brahman chính là nói rằng atman hiện hữu ngay từ đầu. Và chỉ riêng sự ra đời của Phật giáo, sự nổi lên rõ rệt của tôn giáo này giữa lòng môi trường Ấn giáo bấy giờ, đã được cho là chủ yếu đến từ sự phủ nhận rằng atman tồn tại.

Vậy là bạn có thể hiểu vì sao chuyện mang Gary Weber vào một khóa học về Phật giáo có thể khiến tôi gặp rắc rối. Cho rằng “tất cả mọi thứ chỉ là một” tức là theo hàm ý triết học cho rằng bản ngã tồn tại, qua đó ám chỉ trong số các triết lý phương Đông, Phật giáo chẳng có tí gì đặc biệt.

Nhưng đây mới là chuyện khôi hài: Weber thực sự đã phủ nhận chuyện bản ngã tồn tại. Ông dứt khoát gắn chặt ý “ta là tất cả” với ý “ta chẳng là gì”. Thực vậy, phần sau của đoạn đối thoại trên video củng cố mối liên kết kia. Trong ấy, tôi nói với Weber: “Tôi có một trải nghiệm thiên mà ở đây, ranh giới của bản ngã trong tôi theo nghĩa nào đó bất thành linh được thấm thấu nhiều hơn tức là giống như tiếng chim hót đi vào cơ quan cảm giác của tôi mà không phải vượt qua một đường phân cách rõ ràng nào”.

“Chính xác”, ông đáp.

Tôi nói tiếp: “Nhưng điều đó giống như trải nghiệm chỉ diễn ra một lần, rất ngắn ngủi... Anh đang cho rằng khi mình thiền hành mỗi ngày, theo cách nào đó anh đồng cảm với những người khác nhiều như cách anh đồng cảm với bản thân mình sao?”.

“Phải, tôi sẽ nói tiếp là chuyện có chút khác biệt với điều đó, song không quá khác. Tôi không đồng cảm với bất kỳ thứ gì. Ý tôi muốn nói là chẳng có người nào ở đây để đồng cảm với tôi hay với bất kỳ ai khác. Nó chỉ là một sự hiện diện trống rỗng, tĩnh tại ở đây [bên trong cơ thể tôi], mà ở kia cũng có [bên ngoài cơ thể tôi]”.

Tôi nói: “Vậy khi nói anh đồng cảm với mọi người, vấn đề chính là từ đầu tiên ấy, anh”.

“Chính xác, bởi vì không có anh nào ở đó để thực hiện chuyện đồng cảm cả”.

Làm thế nào Weber có thể nói theo lối này – đầy nghịch lý và bằng một ngôn ngữ không Phật giáo hoàn toàn cũng chẳng Ấn giáo hoàn toàn? Riêng cái khoản nghịch lý, như tôi đã nói ở gần đầu cuốn sách này, nếu bạn không thích nghịch lý, có lẽ triết học phương Đông không phù hợp với bạn. (Và như tôi từng gợi ý, vật lý lượng tử cũng chẳng phải lĩnh vực dành cho bạn đâu). Về khoản Weber từ chối trò chuyện như một tín đồ Phật giáo thuần túy hoặc một tín đồ Hindu thuần túy, bởi là người đã nghiên cứu nhiều năm về truyền thống Vedanta và các truyền thống Phật giáo, ông không gắn chặt mình với một triết lý cụ thể nào. Do đó khi có một trải nghiệm thiền, ông không bị lòng trung thành cản trở để phải lý giải nó theo bất kỳ hướng nào trong hai hướng đó. Ông chỉ nói cho chúng ta biết ông cảm thấy thế nào.

Và cảm giác ấy dường như đã đặt ông ngay ở biên giới giữa triết lý Phật giáo và triết lý Ấn giáo. Ông sẽ nói một điều nghiêng về Phật giáo và một điều khác nghiêng về Ấn giáo. Điều này cũng tương đối hợp lý, nếu như nhận định của tôi trước kia là đúng – là chẳng có mấy khác biệt giữa việc nói rằng những thứ quá tương kết và tương thuộc đến nỗi thiếu bản sắc cá nhân với việc nói rằng những thứ quá tương kết và tương thuộc đến mức chúng trở thành một.

Điều này gợi ra một khả năng thú vị: có lẽ những trải nghiệm thiền sâu nhất ở các tín đồ Phật giáo và những trải nghiệm thiền sâu nhất ở các tín đồ Ấn giáo theo trường phái Advaita Vedanta cơ bản đều như nhau. Có một cảm giác xóa nhòa các ranh giới của bản ngã và cảm giác kế tiếp về sự tiếp nối với thế giới bên ngoài. Nếu bạn là một Phật tử (hay ít nhất là một người hướng Phật), bạn sẽ được khuyến khích xem nó như sự tiếp nối linh hồn hay tinh thần. Tương tự, có lẽ với một số người theo các tôn giáo khởi nguồn từ tổ phụ Abraham (gồm đạo Cơ đốc, đạo Do Thái và đạo Hồi) cảm nhận được sự hợp nhất cùng đáng linh thiêng trong quá trình tĩnh tâm, họ cũng gần như có cùng một trải nghiệm với những tín đồ Ấn giáo hay Phật giáo và diễn giải trải nghiệm ấy theo một cách gần với quan điểm Ấn giáo hơn là Phật giáo. Các trải nghiệm này cốt lõi vẫn như nhau, nhưng cách kiến giải bằng học thuyết lại khác nhau.

Thực ra, có lẽ các kiến giải ấy cũng không khác biệt như vẻ bề ngoài. Các tín đồ Ấn giáo lẫn Phật giáo – và phần nào đó gồm cả những tín đồ theo các tôn giáo xuất phát từ Abraham – đều cho rằng nhận thức thông thường của chúng ta về bản ngã như một thứ riêng biệt và tự chủ, hóa ra lại là hão huyền theo nghĩa nào đó: chúng ta cảm nhận được một ranh giới mà rốt cuộc nó

không thật như chúng ta nghĩ và chúng ta hướng đến chân lý tối thượng bao gồm sự phá bỏ ranh giới ấy.

Dù sao, quan điểm cơ bản của tôi về niềm tin tôn giáo không nằm ở nội dung cụ thể của chúng, mà ở chỗ này: Tín ngưỡng của bạn sẽ biến bạn thành loại người nào? Tín ngưỡng ấy dẫn dắt hành vi của bạn ra sao? Thật có lý khi cho rằng ý niệm cơ bản này của Phật giáo và Ấn giáo – rằng ranh giới của bản ngã thật ra chẳng phải là ranh giới – có thể dẫn dắt ta đến với hành vi tốt đẹp.

Bản thân Judson Brewer, người đã tiến hành nghiên cứu ở Đại học Yale với sự tham gia của Weber, cũng là một người tập thiền rất siêng năng. Tôi từng hỏi Brewer rằng có phải giả sử mọi người trên thế giới đều thiền định một cách sâu sắc, vậy thì sẽ không có chiến tranh nữa. Ông đáp lại bằng một câu hỏi khác: “Vì sao ai đó lại muốn làm hại bản thân? Theo nghĩa ấy, tôi không nghĩ chiến tranh sẽ xảy ra, bởi nó cũng giống như vì lẽ gì bạn lại cắt đi bàn tay phải của mình?”. Chính Weber cũng nói theo cách này: “Nếu mọi thứ là một, vậy do đâu tôi phải làm gì đó để khiến chuyện này xáo trộn lên – nếu như tồn tại một tôi để làm như thế? Tại sao tôi phải làm việc gì đó tồi tệ đối với anh?”.

Tôi đồng ý với Weber: ông ấy chẳng nên làm việc gì đó xấu xa với tôi. Và thực sự, trên nguyên tắc, tôi cũng đồng ý rằng tôi không nên làm điều gì xấu với ông ấy hay với người khác. Vấn đề là theo tôi, đây chỉ là niềm tin trừu tượng, chứ chẳng có cơ sở vững chắc dựa trên trải nghiệm của cá nhân tôi. Điều này có thể giải thích nguyên nhân vì sao không phải lúc nào tôi cũng tuân theo nó. Có vẻ như nếu tôi muốn cảm thấy trực giác ấy thật mãnh liệt như cách Weber hay như Brewer cảm nhận, tôi sẽ phải thiền thêm mười ngàn giờ nữa. Mà đời thì quá ngắn ngủi!

May thay, vẫn còn một cách mà dù không phải thiền ba giờ đồng hồ một ngày suốt mười năm, tôi có thể hình dung ra phần nào kiểu người mà thiền định sẽ tạo nên tôi. Điều tuyệt vời của các khóa tu thiền chính là thông qua sự đắm chìm hoàn toàn, dẫu tạm thời, chúng có thể mang đến cho bạn cái nhìn thoáng qua về chuyện cuộc sống sẽ ra sao khi ta sống như một thiền giả thật sự nghiêm túc. Và từ các khóa thiền, tôi đã hiểu được phần nào mối liên hệ giữa trải nghiệm vô ngã với việc trở thành một người tốt hơn.

CHUYỆN TÔI KHÔNG “XỬ ĐẸP” MỘT ANH CHÀNG ĐANG NGÁY

Hãy thử xem xét cảm giác của tôi đối với một anh chàng tại khóa thiền tôi tham gia hồi tháng 12 năm 2013. Anh ta ngồi trước tôi vài hàng, ngủ gà gật khi tôi đang tọa thiền ở đó. Bạn có thể hỏi: Nếu tôi nhắm mắt, làm sao tôi biết anh ta đang ngủ? Vì anh ta ngáy!

Trong lúc bạn cố gắng thiền, tiếng ngáy có thể khiến bạn khó chịu – nhất là khi bạn không phải là người đang ngáy. Quả thật, tôi để ý thấy ở phần bụng dưới trào lên một cảm giác tức tối dành cho anh chàng kia.

Thực ra, thoát tiên tôi không thật sự để ý; tôi chỉ cảm nhận và tuân theo những ý nghĩ ấy như một phản xạ – chẳng hạn, tên này là ai? Tôi cảm nhận được cơn thôi thúc mạnh mẽ muốn mở mắt ra để nhận diện thủ phạm – và hơn nữa là để “xử đẹp” hắn ta vào một lúc khác. Nhưng rồi cuối cùng tôi đã làm điều mà bạn cần làm trong thiền chánh niệm: quan sát bất cứ cảm xúc nào mình đang có. Và khi ấy tôi đã thật sự chú ý đến cơn giận; tôi nhìn thẳng vào nó. Sau chỉ vài giây tôi quan sát rõ ràng, nó hoàn

toàn biến mất. Cứ như thể sự tập trung của tôi là một tia laser chết người, còn cảm giác tức giận là tàu vũ trụ của kẻ thù. Vèo! Biến mất.

Vậy chính xác thì trải nghiệm hạ-gục-cơn-giận của tôi có liên quan gì đến trải nghiệm vô ngã? Có hai điều liên quan – một trong hai khá hiển nhiên và liên quan đến phiên bản “nội tại” của trải nghiệm vô ngã, phần còn lại tinh vi hơn và liên quan đến phiên bản “ngoại tại”.

Đây là phần hiển nhiên, nội tại: Khi tôi nhìn cơn giận một cách tỉnh giác, tôi ngừng đồng cảm với nó, ngừng sở hữu nó. Một cảm giác từng có vẻ như thuộc về tôi, từng gắn sâu trong tôi đến nỗi tôi mù quáng tuân theo nó, giờ đây dường như giống một thứ gì đó khác, giống một vật thể cần được quan sát. Lần nọ, tôi dồn sự chú ý vào cảm giác ấy – thậm chí trước khi nó tan biến do sự tập trung đó nó thực sự không còn là một phần của tôi.

Cứ cho rằng điều này không phải là một trải nghiệm vô ngã triệt để. Tôi chỉ buông bỏ một cảm giác đơn lẻ vào một dịp riêng rẽ, kẽ co lại phạm vi của bản ngã trong tôi. Tuy nhiên, nó vẫn có ý nghĩa nào đó. Và nó khiến tôi trong khoảnh khắc ngắn ngủi trở thành một người tốt hơn, một người không còn nghĩ đến việc “xử đẹp” ai đó.

Về phần tinh tế hơn và liên quan đến một trải nghiệm vô ngã ngoại tại, chà, điều này cần được giải thích thêm. Cụ thể, cần phải giải thích công trình của Miri Albahari. Albahari là một triết gia người Úc, viết sách về triết lý Phật giáo phần nào nhờ việc tập luyện thiền định. Nhưng với sự khiêm tốn gần như thái quá của mình, Albahari nhấn mạnh bà “không phải là một thiền giả thành thạo”. Trong một khóa tu thiền kéo dài, bà tiết lộ mình có thể đạt đến mức cảm thấy “bớt đi bản ngã”, nhưng chưa

tới tâm cảm nhận được “vô ngã”. Và giữa các đợt tu thiền, không phải lúc nào bà cũng cố gắng duy trì chế độ tập thiền hằng ngày, dù khi làm như vậy, bà cho biết cuộc sống của mình “trở nên tốt đẹp hơn đáng kể”.

Trong cuốn sách *Analytical Buddhism* (tạm dịch: Phật giáo phân tích), Alabari trình bày một lập luận mang chúng ta trở lại với bài giảng đầu tiên của Đức Phật sau khi Ngài giác ngộ, Bài giảng tại vườn Lộc Uyển nổi tiếng. Tại đây, Đức Phật đưa ra Tứ diệu đế, qua đó giải thích nguồn cơn của *dukkha* – sự đau khổ, hay sự bất như ý – và phương thuốc chữa lành. Ngài nói rằng nguyên nhân cơ bản của *dukkha* là *tanha*, từ thường được dịch thành “thèm khát”, “khát khao”, “ham muốn”, hay “tham ái”. Cụ thể hơn, vấn đề nằm ở tính chất không thể thỏa mãn của tham ái, ở thực tế rằng việc đạt được ham muốn khiến ta luôn không thấy hài lòng, mong muốn có thêm cùng một thứ gì đó hoặc khao khát thứ mới mẻ.

Alabari cho rằng tham ái gắn chặt với cảm giác về bản ngã và rằng chuyện vượt qua được tham ái cũng gắn chặt với trải nghiệm vô ngã. Bà không chỉ nói về phiên bản nội tại của trải nghiệm vô ngã – bà không chỉ nói rằng nếu bạn không nghĩ đến một ham muốn cụ thể rồi từ bỏ nó, như thế một phần bản ngã của bạn sẽ biến mất. Bà khẳng định tham ái có liên hệ sâu với cảm giác bản ngã bị giới hạn của bạn; tham ái duy trì và tăng cường sức mạnh cho cảm giác bản ngã bị giới hạn sẽ yếu đi trong trải nghiệm vô ngã ngoại tại.

Sau cùng, Alabari nói nếu bạn thèm muốn thứ gì đó - sô-cô-la nóng chẳng hạn – vậy bạn sẽ đau đớn nhận ra khoảng cách giữa bản thân với món sô-cô-la ấy. Điều này có nghĩa là bạn có một nhận thức về các giới hạn của bản ngã trong mình. Thật vậy, khi tôi ngồi đây nghĩ ngợi về cơn thèm muốn bị dập tắt kia,

tôi thật sự tưởng tượng thấy một số giới hạn – tôi hình dung bề mặt của bàn tay mình đang tiếp xúc với tách sô-cô-la, còn bề mặt lưỡi thì chạm vào chính món sô-cô-la.

Để nhìn trọn vẹn lập luận cởi mở của Albahari, bạn phải hiểu rằng cũng như nhiều học giả khác, bà xem tham ái không chỉ bao gồm khao khát dành cho những thứ mà bạn yêu thích – tình dục, sô-cô-la, một chiếc xe mới, một chiếc xe mới hơn; nó còn bao gồm khát khao thoát ra khỏi những gì khiến bạn cảm thấy không thoải mái. Nói cách khác, tham ái kích thích không chỉ sức hấp dẫn với những gì quyến rũ mà còn kích thích cả ác cảm với những thứ gây khó chịu. Theo quan điểm này, nổi bực tức của tôi trước tiếng ngáy trong thiền đường chính là tham ái. Đó là một ham muốn được thoát khỏi tiếng ngáy ồn ào.

Albahari nói rằng nếu bạn mong muốn thoát khỏi điều gì đó, vậy bạn đang giữ trong tâm trí mục tiêu tạo ra thêm khoảng cách giữa chính mình với nó (nếu như bạn không chọn cách thẳng thừng hơn là ném đệm ngồi thiền vào kẻ đang ngáy đó). Và ý muốn tạo ra khoảng cách giữa bản thân bạn với thứ ấy đồng nghĩa với việc có một ý tưởng về điểm cuối của bản ngã. Nếu cố tìm cách né cú lao tới của rắn chuông, bạn sẽ có một ý niệm rất chính xác về không gian mà bạn không muốn con rắn chạm đến – không gian đó kết thúc khi con rắn chạm đến làn da của bạn.

Vì thế theo cách này hay cách khác, dù tham ái có đang lèo lái sức hấp dẫn hay ác cảm hay không, nó cũng dẫn đến việc định rõ ranh giới của bản ngã. Như Albahari đã viết, các cảm xúc bao gồm tham ái “dường như vạch ra, như một phần nội dung của chúng, ranh giới ngầm giữa một mặt là bản ngã như-đã-được-nhận-biết và mặt khác là viễn cảnh được khao khát hoặc không được mong chờ, vì nó do chính chủ thể đang chứng kiến nhận thức hay tưởng tượng ra”. Bởi vậy, tham ái “sẽ không những chỉ

ra mà còn giúp tạo dựng và điều khiển cảm giác bản ngã bị giới hạn”. Và ngược lại: càng cảm thấy tình trạng bị hạn chế ấy một cách rõ ràng và sâu sắc, bạn sẽ càng nghiêng theo xu hướng gia tăng tham ái. “Vì trừ phi tôi hoàn toàn nhận biết như một bản ngã, làm sao tôi có thể đặc biệt quan tâm chuyện liệu các ham muốn “của tôi” có được thỏa mãn hay không?”.

Tới đây, bạn có thể hỏi đâu mới là mối liên quan của tất cả những điều này với việc đập tan cơn tức tối trong tôi dành cho anh chàng đang ngáy kia? Tôi lẽ ra đã hỏi cùng một câu ấy, nếu như tôi không xem lại những điểm tôi từng ghi chú ngay sau cú đập tan ấy. Hóa ra phiên bản của tình tiết mà tôi vừa kể lại không đầy đủ. Đó là phiên bản tôi viết ra dựa vào trí nhớ, và nó bỏ sót vài chi tiết quan trọng.

Trước hết, ngay trước buổi thiền đó, có một buổi nói chuyện ngắn của Narayan một trong hai người đứng đầu của khóa thiền. Chủ đề của bà là sự chấp nhận – học cách chấp nhận những điều kiện mà bạn có chiều hướng cảm thấy không thoải mái. Vì vậy, sau khi tồn chút ít thời gian để nhận ra tiếng ngáy gây khó chịu, tôi quyết thực hành theo những gì Narayan đã dạy và tìm cách khắc phục ác cảm của tôi đối với tiếng ngáy. Dĩ nhiên, điều này đồng nghĩa với chuyện quan sát ác cảm ấy một cách tỉnh thức. Khi đưa nó vào phần ghi chú cùng ngày hôm đó, tôi cố gắng “cảm nhận ác cảm và cơn tức giận của mình (điều mà tôi chắc chắn có thể cảm nhận và định vị) theo một cách trung lập”. Sau đó, “cơ bản là cảm giác ấy cứ thế tan biến” khi tôi chấp nhận tiếng ngáy.

Do đó, quả thật có hai cảm giác cuốn vào nhau mà tôi đã tỉnh giác quan sát ra được: nổi tức giận dành cho kẻ ngáy cùng mối ác cảm đối với tiếng ngáy của anh ta. Và khi bạn vượt qua được ác cảm, theo logic của Albahari, chuyện tiếp cận phiên bản ngoại

tại của trải nghiệm vô ngã sẽ trọn vẹn hơn và trực tiếp hơn so với lúc bạn chỉ chiến thắng cơn tức giận. Bạn đang làm nhạt đi tâm tham ái vốn ưa củng cố các ranh giới của bản ngã.

Động lực này được nhận thấy rõ ràng trong đoạn cuối cùng từ phần ghi chú của tôi: Khi tôi quan sát ác cảm lẫn cơn tức giận của mình, rồi những cảm giác ấy mất đi sức mạnh, “có một lúc tôi dường như cảm giác trong bụng tôi và tiếng ngáy của anh chàng kia như một dạng hệ thống hay cơ chế đơn lẻ, được hợp nhất với nhau nhờ đối thoại”. Nói cách khác, tôi đã tập trung vào dòng âm thanh liên tiếp phát ra từ mũi của anh ta, tiến vào não của tôi và gợi lên ác cảm cũng như nỗi tức giận. Trong một khoảnh khắc, kẻ gây rối và người bị làm phiền không còn là hai thực thể riêng biệt cứng nhắc – một anh ta và một tôi. Các ranh giới của tôi trở nên yếu hơn khi sức mạnh của tham ái – của ác cảm trong tôi với tiếng ngáy – giảm đi.

Do vậy quan điểm của Miri Albahari về bản ngã, cũng như về kết nối của bản ngã với tâm tham ái, có một hiệu quả rất đáng hoan nghênh: nó khiến tôi có vẻ giống với một thiền giả hơn. Cứ đập tan cơn tức giận của tôi không chỉ bao gồm trong đó một ít trải nghiệm vô ngã nội tại, theo nghĩa tôi đã từ bỏ cơn tức giận lúc tôi hạ gục nó; mà trong khi tìm cách vượt qua tâm tham ái đã châm ngòi cho cơn tức giận, tôi còn nhận ra một phần nhỏ thuộc phiên bản ngoại tại khó nắm bắt hơn của trải nghiệm vô ngã. Và phần ngoại tại của trải nghiệm ấy, cũng như phần nội tại, có vẻ trong chốc lát đã biến tôi thành một con người tốt đẹp hơn.

HAI BÀI THUYẾT GIẢNG VÀ BA NỌC ĐỘC

Quan điểm của Albahari còn có một ưu điểm khác: nó giúp giải đáp một câu đố mà kinh Phật buổi đầu đưa ra. Trong bài giảng đầu tiên của Đức Phật sau khi giác ngộ, Bài giảng tại vườn Lộc Uyển, Ngài nói rằng chìa khóa để được giải thoát khỏi *dukkha* là vượt qua tâm tham ái. Nhưng trong bài giảng thứ hai về vô ngã, dường như sự giải thoát kia nằm ở việc nhận ra bản ngã không tồn tại; tất cả các tầng *sī* nghe bài giảng này ngay lập tức được giải thoát. Vậy đó là cái gì? Có phải niết bàn xuất hiện nhờ việc chế ngự tâm tham ái hay bằng cách thấy được bản ngã chỉ là một ảo tưởng?

Có lẽ cả hai cách đều là một và như nhau. Chúng ta hẳn cũng hoài nghi ngay cả khi chưa nghe ý kiến của Albahari. Trên hết, phiên bản nội tại của trải nghiệm vô ngã bao hàm cả việc từ bỏ các cảm xúc lẫn việc từ bỏ những suy nghĩ chứa đầy cảm xúc. Và cảm xúc có xu hướng dâng lên theo hai khuynh hướng cơ bản là tích cực và tiêu cực, nó sở hữu lần lượt yếu tố sức hấp dẫn hoặc ác cảm; nói cách khác là nó sở hữu tâm tham ái. Do vậy, trải nghiệm vô ngã nội tại vốn dĩ bao gồm việc buông bỏ một chút tham ái. (Quả thật, Đức Phật đã nói điều gần như giống hệt khi nhấn mạnh rằng trải nghiệm vô ngã bao gồm ngừng bám lấy – tức ngừng “khao khát” – các suy nghĩ, cảm xúc và những gì tương tự). Và Albahari đã bổ sung một phương diện mới cho lập luận này về tính tương đương giữa hai bài giảng đầu tiên của Đức Phật bằng cách kết nối trải nghiệm vô ngã ngoại tại với sự từ bỏ tham ái.

Nghĩ về nó, bạn sẽ thấy tâm tham ái bị trói buộc vào những giới hạn bên ngoài của chúng ta chẳng kém gì vào phần cốt lõi bên trong là chuyện thật hợp lý. Từ góc nhìn theo học thuyết Darwin, tâm tham ái được sắp đặt vào chúng ta để chúng ta tự săn sóc bản thân – tức là để cho mỗi chúng ta săn sóc phương

tiện chứa gene của mình. Và phương tiện ấy được giới hạn bên dưới làn da; làn da là ranh giới của cơ thể. Vậy lẽ tất nhiên là tâm tham ái sẽ củng cố cảm giác về tầm quan trọng của các ranh giới ấy, các ranh giới định ra phạm vi quan tâm mà chọn lọc tự nhiên đã ấn định cho nó.

Mối quan hệ giữa tâm tham ái và cảm giác bản ngã của chúng ta đã tỉ mỉ dàn xếp một điệp khúc cứ xuất hiện lặp đi lặp lại trong kinh văn Phật giáo. Điệp khúc khuyến cáo mọi người tránh xa “tam độc” tham – sân – si, một cụm từ quen thuộc với nhiều thiền giả vì họ từng nghe các vị thầy dạy thiền đề cập đến nó, đôi khi xuyên suốt những buổi thuyết pháp tại các khóa thiền. Nhưng kiểu dịch này vẫn có sự sai lệch theo nhiều cách. Từ tham (tham lam) không chỉ liên quan đến lòng tham theo nghĩa thèm khát sở hữu vật chất mà còn ám chỉ ham muốn ở nghĩa bao quát hơn: bất cứ sức hấp dẫn tham lam nào đối với mọi thứ. Còn từ sân (tức giận) có thể chỉ cảm xúc tiêu cực dành cho con người lẫn cảm xúc tiêu cực với bất kỳ điều gì – mọi cảm xúc ghét bỏ.

Nói cách khác, hai nọc độc đầu tiên chính là hai mặt của tham ái: cơn thèm khát những gì gây thích thú, mối ác cảm với những gì gây khó chịu. Thế đấy, nếu tanha thật sự gắn liền với cảm giác về bản ngã, vậy cũng hợp lý thôi khi thấy hai nọc độc này có liên hệ chặt chẽ với nọc độc thứ ba: si (mê muội, vô minh). Trên hết, một trong những cái si nổi tiếng nhất trong Phật giáo là ảo tưởng về bản ngã. Cho nên, chúng ta có thể nói rằng hai nọc độc đầu tiên chính là thành phần của nọc độc thứ ba: Tham + Sân = Si.

Phương trình này thậm chí còn hợp lý hơn khi bạn ném vào đó cái si nổi tiếng khác – ảo tưởng về bản thể – và sự thấu hiểu tổng quát tương ứng của nó: tánh không. Trực giác của chúng ta với việc mọi thứ đều có bản thể, như tôi đã đề cập ở **Chương 12**,

được định hình nhờ các cảm giác xâm nhập vào nhận thức của ta về những thứ này. Khi xem xét kỹ hơn, các cảm giác ấy sẽ có xu hướng tích cực hoặc tiêu cực, bao gồm sức hấp dẫn đối với mọi thứ, tức một kiểu khao khát chúng, hoặc ác cảm với mọi thứ. Nói cách khác, các cảm giác ấy sẽ hướng về, tối thiểu trong một chừng mực nhất định, hoặc là tham hoặc là sân. Do đó trong trường hợp này – trường hợp nhận thức lầm lạc về bản thể nọc độc thứ ba, si, một lần nữa dường như cô đặc thành hai nọc độc còn lại.

Cần nhắc tất cả những điều này, quả hợp lý khi trong một số kinh điển cổ xưa, sự giải thoát được cho là bao hàm việc bài trừ cả ba nọc độc. Xét cho cùng, sự bài trừ ấy sẽ đồng nghĩa với dấu chấm hết cho tâm tham ái, nguyên nhân lớn gây ra đau khổ trong bài giảng đầu tiên của Đức Phật. Đồng thời, sự bài trừ ấy cũng là cái kết cho ảo tưởng về bản ngã, chướng ngại vật đối với sự giải thoát được nêu trong bài giảng thứ hai của Đức Phật – chưa kể cái kết cho ảo tưởng về bản thể, một ảo tưởng cũng được xem như trở ngại với sự giải thoát, đặc biệt là trong truyền thống Đại Thừa.

Một lần Gary Weber khi đang tìm cách mô tả trạng thái ý thức của mình – một trạng thái tựa hồ gần như không có cảm giác về bản ngã hay về bản thể - đã nói với tôi rằng: “Đó là một không gian mà anh không tưởng tượng nổi có thể mang bất cứ thứ gì vào để cải thiện nó, hay lấy bất cứ thứ gì từ trong ấy ra để khiến nó tốt hơn”. Về cơ bản, ông đang mô tả thứ đối nghịch với tham ái. Tiền đề của tham ái, suy cho cùng, chính là mọi thứ lúc nào cũng có thể được làm cho tốt hơn bằng cách lấy đi hay thêm vào điều gì đó. Một phần trong mô tả nhận diện của tâm tham ái là chẳng bao giờ được thỏa mãn.

Weber không xem trạng thái mà ông rơi vào là cõi niết bàn hoặc gọi bản thân là người đã giác ngộ. Nhưng cách ông nói về bản ngã của mình – hay sự khuyết thiếu bản ngã của mình – khiến ông nghe như không còn xa mức được cho là giác ngộ như trong bài giảng thứ hai của Đức Phật, bài giảng về vô ngã. Trong bất cứ trường hợp nào, Weber cũng gần với mức ấy hơn tôi nhiều.

Tuy nhiên, vào thời điểm mà tiếng chim hót dường như là một phần trong tôi không hơn không kém so với cơn ngứa ran ở bàn chân, tôi cho rằng mình đã có một cảm giác về những gì sẽ xảy ra khi tôi tiến xa hơn trên con đường thiền định. Và cảm giác ấy rất, rất tốt. Theo đó, chuyện buông bỏ tham ái – yếu tố từng tiếp thêm sinh lực cho nỗi ghét bỏ dằng trào trong tôi đối với thiên sinh ngáy ngủ kia – cũng khiến tôi cảm thấy tốt hơn trước đây nhiều. Nó biến tôi thành một con người tử tế hơn, dẫu chỉ trong thời gian ngắn ngủi, và thực tế này quả là một phần thưởng hay ho.

Niết bàn bản tóm tắt

Nirvana, nhóm nhạc rock nổi tiếng thế giới vào đầu thập niên 1990, không phải ngay từ đầu đã được đặt tên là Nirvana. Trong những năm đầu thành lập, nhóm từng mang nhiều cái tên khác, một trong số đó là Bliss (tạm dịch: Cực lạc).

Một số người có thể hỏi: Điểm khác nhau là gì? Chẳng phải niết bàn và cực lạc là một thứ hay sao? Như chúng ta đã thấy, câu trả lời là không phải. Niết bàn quả thật bao hàm cực lạc, nhưng nó bao hàm nhiều hơn cả cực lạc – đáng kể nhất là giác ngộ. Bhikkhu Bodhi, dịch giả tinh thông các văn bản Phật giáo bao gồm nhiều văn bản bàn về niết bàn, mô tả niết bàn như “một trạng thái hạnh phúc tuyệt đối, yên bình trọn vẹn, tự do tinh thần hoàn toàn cũng như tỉnh thức và thấu hiểu triệt để”.

Một nét khác biệt nữa giữa cực lạc và niết bàn là sự khó hay dễ đạt đến chúng. Nếu bạn theo đuổi cực lạc, bạn có thể chỉ cần dùng thuốc gây hưng phấn, một phương pháp bảo đảm hiệu quả một thời gian thế nhưng về lâu dài thì không thể. Kurt Cobain, giọng ca chính của Nirvana, đã trở thành một người nghiện heroin và tự tử.

Nếu bạn theo đuổi niết bàn thay vì chỉ cực lạc thôi, phương pháp này ít trực diện hơn và nhiều gian khổ hơn. Dù siêng năng, bạn cũng ít có khả năng đạt đến niết bàn hơn so với việc Cobain vươn tới cực lạc dù chỉ thoáng qua. Mặt khác, bất luận mức độ hài lòng bạn thu được thế nào, nó gần như dĩ nhiên sẽ lâu dài và bền vững hơn cực lạc của Cobain.

Khái niệm niết bàn chiếm giữ một vị trí đáng chú ý trong tư tưởng Phật giáo – không chỉ vì niết bàn đại diện cho cực điểm trên con đường tu tập, cho chốn đẹp đẽ nhất con người có thể hình dung được, mà còn bởi cách nó đứng giữa hai khía cạnh của Phật giáo. Một khía cạnh được bàn đến nhiều trong cuốn sách này: khía cạnh “thực tế”, đề cao những tư tưởng dễ dàng khớp với một khóa học về tâm lý hay triết học bậc đại học. Khía cạnh thứ hai đề cao những tư tưởng siêu nhiên và lạ thường, phù hợp hơn với khoa tôn giáo học. Niết bàn tất nhiên có khía cạnh siêu nhiên của nó: các Phật tử tin vào sự đầu thai xem niết bàn như sự giải thoát họ khỏi một vòng tái sinh bất tận. Và câu chuyện về luân hồi sinh tử dẫn bạn đến câu chuyện gần gũi hơn về niết bàn, về các cơ chế tạo ra sự đau khổ và mãn nguyện. Bên cạnh đó, khi đi từ chuyện này sang chuyện kia, bạn có thể nhìn nhận thiên chánh niệm theo một góc độ mới, cho thấy nó đúng là một con đường cơ bản.

Trong các kinh điển cổ xưa, niết bàn hay được mô tả bằng một từ thường được dịch qua tiếng Anh là “the unconditioned” (pháp vô vi hoặc pháp vô điều kiện). Trong nhiều năm tôi đã nghe về thuật ngữ lạ lùng này và tự hỏi nó có nghĩa là gì, nhưng tôi nghĩ việc hiểu nó mà không thực thụ chạm vào niết bàn có lẽ thật vô vọng, và với mục đích học Phật của tôi thì việc tìm hiểu này cũng không quá quan trọng. Hóa ra tôi sai ở cả hai điểm. Câu hỏi “Thế nào là pháp vô vi?” có một câu trả lời khá rõ ràng

và rất quan trọng, là điểm giao giữa khía cạnh siêu hình và khía cạnh thực tế của tư tưởng Phật giáo.

Một cách tiếp cận đơn giản để giải mã “the unconditioned” là bỏ đi un và tự hỏi *conditioned* nghĩa là gì. “The conditioned” (pháp hữu vi hoặc pháp điều kiện), theo thuật ngữ Phật giáo, có thể được xem như đồng nghĩa với “the caused” (thứ được tạo ra). Điều này thật hợp lý. Xét cho cùng, khi chúng ta nói về các điều kiện giúp hình thành một cái gì đó – các điều kiện dẫn tới nước sôi, mưa rơi hay tỉ lệ phạm tội tăng lên – chúng ta về cơ bản đang nói rằng các điều kiện ấy là mắt xích nhân quả dẫn đến điều gì đó. Những gì hữu hạn theo nghĩa của đạo Phật là những thứ khó tránh khỏi căn nguyên.

Vậy nếu niết bàn là “pháp vô vi”, bạn có thể cho là nó bao hàm kiểu thoát ly nào đó khỏi “thứ được tạo ra”. Và chắc là bạn đúng! Nhưng *như thế* có nghĩa là gì?

Câu trả lời cho câu hỏi ấy hàm chứa một trong những thuật ngữ quan trọng nhất trong Phật giáo: *paticca-samuppada*. Đây là thuật ngữ có nhiều cách ứng dụng và nhiều cách dịch*. Với mục đích hiện tại – khi chúng ta đang dùng nó để làm sáng tỏ logic của niết bàn – một bản dịch ổn thỏa chính là “conditioned arising” (nhờ duyên mà khởi).

Từ này thực ra là cùng một thuật ngữ mà trong **Chương 13** đã được dịch sang tiếng Anh theo một cách phổ thông khác thành “*interdependent co-arising*” (duyên khởi). Tuy nhiên, chúng không chỉ là các cách chuyển ngữ khác nhau cho cùng một thuật ngữ. Như một số thuật ngữ khác trong Phật giáo và các truyền thống tôn giáo khác, thuật ngữ *paticca-samuppada* cũng được ứng dụng theo nhiều cách khác nhau. Khi thuật ngữ này được ứng dụng cho khái niệm tánh không, cách dịch “duyên

khởi” sẽ thích hợp và sáng sủa hơn; còn khi nó được ứng dụng cho khái niệm niết bàn, cách dịch khác sẽ chính xác và rõ ràng hơn. (Chú thích của tác giả)

Theo nghĩa chung nhất của nó, nhờ duyên mà khởi có liên quan tới khái niệm nhân quả cơ bản: từ các điều kiện nhất định, một số thứ sẽ sinh khởi; từ những điều kiện khác, những thứ khác sẽ sinh khởi. Song khái niệm này cũng được dùng để chỉ một chuỗi các liên kết nhân quả đặc trưng trong giáo lý Phật giáo – một loạt mười hai nhân duyên (điều kiện), duyên này sinh ra duyên tiếp theo – bị xem là giam cầm con người trong chu kỳ tái sinh vô tận. Chính bởi mắc xích liên kết nhân quả này mà niết bàn được cho là sẽ thay đổi.

Tôi sẽ không đi sâu vào trình tự đích xác của mười hai nhân duyên này, một phần là vì một số duyên trong đó, theo quan điểm của tôi, có hơi u ám. Nhưng phần thuộc trình tự mà chúng ta quan tâm, phần làm rõ hơn về niết bàn theo cả nghĩa lạ kỳ và nghĩa thực tế của khái niệm này, lại khá sáng sủa. Phần ấy bắt đầu sau khi các năng lực giác quan của một người – mắt, tai, mũi, lưỡi,... – hình thành. Thông qua những năng lực giác quan này mà ý thức của người ấy tiếp xúc với thế giới vật chất. Và đây là liên kết tiếp theo: Nhờ điều kiện tiếp xúc ấy, cảm xúc phát sinh – điều này hợp lý, vì hãy nhớ rằng theo quan điểm Phật giáo (và theo quan điểm của nhiều nhà tâm lý hiện đại), những gì chúng ta cảm nhận qua các cơ quan cảm giác có xu hướng dính kèm các cảm xúc, dù các cảm xúc ấy không dễ phát hiện.

Khi ấy, trong liên kết nhân quả kế tiếp, cảm xúc gây ra tham ái – những điều chúng ta khao khát: chúng ta khao khát những cảm giác dễ chịu và khát khao thoát khỏi các cảm giác khó chịu. Hãy tạm dừng một chút tại đây, vì đây là nơi hành động diễn ra.

Đây là cách Bhikkhu Bodhi đã nói trong một loạt bài giảng ông ghi âm hồi năm 1981: “Chính nơi đây, khoảng giữa của cảm xúc và sự khao khát, cuộc chiến xảy ra, sẽ quyết định xem liệu sự trói buộc có tiếp tục kéo dài vô thời hạn trong tương lai hay liệu nó sẽ được thay thế bằng sự giác ngộ và giải thoát. Bởi nếu thay vì quy hàng trước sự ham muốn dành cho khoái lạc, một người chiêm nghiệm bằng sự tỉnh thức và nhận thức được bản chất của các cảm xúc, hiểu rõ chúng chỉ là các ảo tưởng, vậy thì người đó có thể tránh được tâm tham ái”.

Đây là chỗ giao nhau giữa khía cạnh siêu hình và khía cạnh thực tế. Sự giải thoát mà Bhikkhu Bodhi nhắc tới chính là giải thoát khỏi vòng luân hồi, một sự giải thoát sẽ hoàn toàn phát huy hiệu lực vào cuối chu kỳ cuộc sống này. Nhưng đó cũng là sự giải thoát ngay ở hiện tại, giải thoát khỏi đau khổ do tâm tham ái mang đến – giải thoát khỏi khao khát đoạt lấy những cảm giác dễ chịu và thoát khỏi các cảm giác khó chịu, giải thoát khỏi ham muốn dai dẳng khiến mọi thứ khác đi so với thực tướng của chúng.

Hai ý nghĩa về sự giải thoát này được thể hiện trong tư tưởng Phật giáo cho rằng có hai dạng niết bàn. Ngay khi được giải thoát trong hiện tại, bạn bước vào một dạng niết bàn mà bạn có thể tận hưởng suốt phần đời còn lại. Rồi sau cái chết – nó sẽ là cái chết cuối cùng của bạn, giờ thì bạn đã thoát khỏi luân hồi – dạng niết bàn thứ hai sẽ xuất hiện.

Tôi thật lầy lẫm khi phải nói rằng mình không thể mô tả loại niết bàn thứ nhất từ trải nghiệm cá nhân, và tôi cũng rất lo lắng bởi không thể mô tả được loại thứ hai. Nhưng trọng tâm ở đây là cho dù bạn tập trung vào loại niết bàn nào, con đường để đến được nơi đó đều liên quan đến thiền chánh niệm: rèn luyện sự tỉnh thức về cảm xúc có thể thay đổi cơ bản mối quan hệ giữa

bạn với chúng. Bất kể mong muốn của bạn là thực tế hay siêu hình – bạn tin vào luân hồi và muốn thoát khỏi nó, hay chỉ muốn đạt được sự giải thoát trong hiện tại, hay chỉ mong tìm thấy sự giải thoát một phần ở hiện tại – thì công cụ thiết yếu để giải thoát cũng như nhau.

Và theo đó, một phần của thuật ngữ cơ bản cũng như nhau. Dầu bạn không tìm cách thoát khỏi vòng luân hồi được tạo thành bởi mười hai nhân duyên, dầu bạn sẽ chỉ muốn cuộc đời duy nhất của mình được tốt đẹp hơn, bạn vẫn đang tìm kiếm sự giải thoát khỏi duyên – khỏi những mắc xích nhân quả gông cùm trói buộc mình. Những thứ trong môi trường xung quanh – cảnh tượng, âm thanh, mùi vị, con người, tin tức, video – đang chọc giận bạn. Chúng kích hoạt những cảm xúc, cho dù những cảm xúc ấy là rất vi tế, để khiến cho các luồng suy nghĩ và phản ứng chi phối hành động của bạn, đôi khi theo những cách không thích hợp. Và chúng sẽ tiếp tục làm như thế trừ phi bạn bắt đầu chú tâm vào những gì đang xảy ra.

Quan điểm ấy chiếm phần lớn nội dung cuốn sách này. Bộ não con người chính là một cỗ máy được chọn lọc tự nhiên thiết kế, để phản ứng theo cách gần như phản xạ trước các thông tin bạn nhận thức bằng giác quan đang tác động lên não. Nó được thiết kế để chịu sự chi phối của nguồn dữ liệu đầu vào đó. Và một bánh răng quan trọng trong cỗ máy này chính là những cảm xúc nảy sinh khi phản ứng với các thông tin do giác quan mang lại. Nếu như bạn tương tác với các cảm xúc ấy thông qua sự tham ái – cái khao khát tự nhiên, mang tính phản xạ dành cho những cảm xúc thoải mái; và mối ác cảm tự nhiên, mang tính phản xạ đối với những cảm xúc gây khó chịu – bạn sẽ tiếp tục bị thế giới xung quanh kiểm soát. Nhưng nếu quan sát các cảm xúc ấy một cách tỉnh giác thay vì chỉ phản ứng lại với chúng, trong chừng

mức nào đó bạn có thể thoát khỏi sự kiểm soát này và nhờ đó bạn có thể đến gần với pháp vô vi hơn.

PHÁP VÔ VI KỲ QUẶC ĐẾN DƯỜNG NÀO?

Có những tranh cãi ngay trong nội bộ Phật giáo về cách đột ngột đạt tới niết bàn và pháp vô vi. Liệu có cái gì đó giống với một “không gian” siêu hình siêu việt mà bạn đạt tới theo nghĩa nào đó một khi đã được giải thoát hoàn toàn? Hay liệu nó trần tục hơn một chút, chỉ là không còn tính phản ứng thiếu suy xét trước các tác nhân, các điều kiện mà thông thường nó lẽ ra sẽ kiểm soát bạn? Những người theo trường phái Phật giáo gần gũi với đời thường và không tin vào luân hồi có xu hướng đồng tình với cách lý giải ít kịch tính hơn. Thật vậy, một số trong nhóm này không thích khái niệm pháp vô vi vì nó nghe quá kịch tính. Stephen Batchelor, người đề xướng “Phật giáo thế tục” lâu năm và là tác giả của cuốn Buddhism Without Beliefs (tạm dịch: Phật giáo phi tín ngưỡng), đã viết: “Chẳng hề có pháp vô vi tồn tại trên đời, chỉ có khả năng không bị một cái gì đó chi phối mà thôi”.

Cá nhân tôi không phản đối những Phật tử “thế tục” sử dụng thuật ngữ pháp vô vi. Xem sự giải thoát toàn diện ở hiện tại như một kiểu không gian nào đó – một không gian mang tính ẩn dụ, nếu không thì là không gian siêu hình – có lẽ cũng hữu ích. Và nó vẫn hữu ích, bất kể bạn nghĩ không gian này có thể vươn tới được trên thực tế hay cứ xem như là điều gì đó mà bạn có thể tiến đến mỗi lúc một gần hơn.

Tôi có thể chứng thực chuyện bắt đầu quan tâm đến cái gì đó tạo cảm giác giống như một không gian là có khả năng xảy ra. Khi tôi gọi điện cho vợ sau khóa thiền đầu tiên, cô ấy cho rằng

giọng tôi nghe như một người hoàn toàn khác – trước cả khi tôi kịp nói gì về khóa tu thiền hay kể bất cứ điều gì quan trọng. Cô ấy nói chỉ riêng chất giọng nam cao của tôi thôi đã nghe rất khác. Và cô ấy thích giọng nam cao mới này.

Giờ thì tôi đồng ý với bạn rằng điều này có thể còn hơn cả một nhận xét về giọng nam cao cũ so với giọng nam cao mới. Vài năm trước, khi cố gắng diễn tả những gì vợ tôi thích ở em trai tôi, cô ấy nhìn vào tôi và nói: “Cậu ấy giống như một bản sao đẹp của anh”. (Cô ấy cười lớn khi nói ra điều đó, thế là tôi xem nó như điềm lạnh). Dù sao đi nữa, rõ ràng đã có một sự thay đổi thực thụ trong giọng nam cao của tôi.

Hiển nhiên thế giới mà tôi biết đã có một giọng nam cao mới. Tôi đã gạt bỏ tình trạng chỉ quan tâm đến bản thân thường lệ của mình nhiều đến độ có thể thích thú với con người và sự vật quanh tôi ở một tầm cao mới. Tôi cởi mở hơn, bắt giắc sẵn sàng trò chuyện với những người xa lạ. Thế giới này dường như sống động và vang vọng một cách đầy mới mẻ.

Có điều gì đó là lạ với không gian đó của tôi. Khoa học, trong quá trình thay thế các thế giới quan đậm màu sắc của các tôn giáo, đôi khi bị người ta cho là đã mang đến “sự thật trần trụi” về thế giới này, từ đó làm mất đi vẻ kỳ diệu của nó. Và bạn hẳn sẽ nghĩ rằng một phương pháp tập luyện thiền chú tâm vào việc giảm ảnh hưởng của cảm xúc đối với nhận thức, thúc đẩy góc nhìn sáng tỏ đúng mực, sẽ chỉ tiếp tay cho khuynh hướng ấy mà thôi. Nhưng Batchelor khẳng định việc tập thiền có thể dẫn đến tình trạng “bị bỏ bùa mê trở lại” đối với thế giới, và tôi hiểu ý của ông ấy. Sau lần tu thiền đầu tiên đó, tôi cảm thấy mình như đang sống trong một không gian bị bỏ bùa mê, một chốn thần tiên với vẻ đẹp phi phạm.

Không đâu, điều đó không giống với việc tôi tiến vào một không gian không bị ảnh hưởng bởi phép nhân quả nhiệm màu. Tôi vẫn còn khá nhiều phản ứng theo phản xạ trước những tác nhân ảnh hưởng đến mình. Tuy nhiên, tôi ít tốn thì giờ vào chuyện phản ứng và chuyện bị chọc tức mà dành thời gian để quan sát nhiều hơn. Kết quả đáng mừng là điều này cho phép tôi có sự hồi đáp thấu đáo hơn trước mọi thứ. Tôi thừa nhận sống trong pháp vô vi sẽ tuyệt vời lắm, nhưng sống trong tình trạng ít bị chi phối hơn có thể cũng khá tuyệt đấy.

Bạn có thể chọn ra nhiều tư tưởng Phật giáo được nhắc đến trong cuốn sách này và viết lại chúng dưới dạng pháp hữu vi, có nguyên nhân tạo tác. Thực vậy, bạn có thể nói rằng triết lý Phật giáo bao gồm chủ yếu là việc nhìn nhận vấn đề nhân quả một cách vô cùng, vô cùng nghiêm túc.

Hãy xem xét ý niệm vô ngã: thứ chúng ta gọi là “bản ngã” nằm trong mối tương tác nhân quả liên tục như thế với môi trường của nó, chịu ảnh hưởng toàn diện từ thế giới ngoài kia, là để nêu ra hoài nghi xem các ranh giới của bản ngã lẫn cốt lõi của bản ngã thật sự chắc chắn đến mức nào. Bạn có nhớ cách Đức Phật nhấn mạnh, trong bài giảng vô ngã ban đầu, rằng những điều khác nhau được chúng ta xem như một phần của bản ngã thực ra đâu có phải do ta kiểm soát? Lý do chúng không nằm dưới quyền kiểm soát của ta chính là bởi chúng thuộc phạm vi kiểm soát của các thế lực bên ngoài. Và bạn có còn nhớ sự nhấn mạnh của Đức Phật vào tính vô thường của những gì được chúng ta cho là thuộc về mình? Điều này cũng thế – sự sinh khởi và tàn lụi triển miên của các suy nghĩ, cảm xúc, thái độ – nó là một kết quả của những lực lượng luôn biến động ảnh hưởng đến chúng ta, những lực lượng làm tăng lên các phản ứng dây chuyền bên trong chúng ta. Những gì bên trong chúng ta chịu sự

chi phối của các nguyên nhân, các điều kiện – và chúng sẽ thay đổi khi các điều kiện đổi thay. Mà các điều kiện thì hầu như luôn thay đổi.

Bạn có thể nói rằng con đường tiến bộ trong thiền tập chủ yếu bao gồm sự nhận thức ngày một rõ ràng về các nguyên nhân tác động lên bạn, nhận thức cách sự vật sự việc thao túng bạn – và nhận thức rằng mối liên kết chính trong sự thao túng đó nằm ở chỗ các cảm xúc có thể tạo ra tâm tham ái, tạo ra sự khao khát đối với những cảm xúc dễ chịu và ác cảm trước những cảm xúc khó chịu. Đây chính là không gian mà chánh niệm có thể can thiệp hiệu quả.

Có lẽ tôi nên đặt một dấu hoa thị chú giải sau từ nhận thức ở đoạn trên. Tôi không trình bày về một sự thấu hiểu trừu tượng – một nhận thức hàn lâm – đối với những mắc xích nhân quả này. Tôi đang nói về sự thấu hiểu theo kinh nghiệm được trau dồi cẩn trọng, sự nhận thức tỉnh giác mang đến sức mạnh để phá vỡ, hay ít nhất nói lỏng, xích xiềng.

Dù thế, việc củng cố sự thấu hiểu dựa trên kinh nghiệm này và thường đồng hành cùng nó chính là sự thấu hiểu mang tính trừu tượng hơn vốn thuộc về triết lý Phật giáo. Tạo nên sự tiến triển đích thực trong thiền chánh niệm gần như chắc chắn đồng nghĩa với việc dần dần ý thức hơn về các cơ chế khiến cho các cảm xúc – nếu bạn phó mặc cho nó tự kích hoạt – sẽ định hình nhận thức, suy nghĩ lẫn hành vi của bạn. Nó cũng khiến bạn trở nên ý thức hơn ngay từ đầu về mọi thứ trong môi trường kích hoạt các cảm xúc ấy. Bạn có thể nói rằng sự giác ngộ theo ý nghĩa Phật giáo có điểm chung với sự giác ngộ theo ý nghĩa khoa học của phương Tây: nó bao hàm việc ý thức ngày càng nhiều hơn về việc cái gì gây ra cái gì.

Tất cả những điều này trực tiếp chống lại các định kiến có sẵn. Thiền chánh niệm thường bị cho là mơ hồ và theo cách nào đó, là phi lý trí. Người ta cho rằng phương pháp thiền này xoay quanh việc “tiếp xúc với cảm xúc của bạn” và “không phán xét”. Đúng thế, nó quả là có những điều ấy. Thiền chánh niệm có thể giúp bạn trải nghiệm các cảm xúc hỉ, nộ, ái, ố trong mình bằng một sự nhạy cảm mới mẻ, nhìn thấy kết cấu của chúng, thậm chí cảm nhận được kết cấu ấy, như chưa bao giờ được làm vậy. Và lý do để điều này có thể xảy ra là bạn, theo một cách nào đó, không đưa ra phán xét - tức là bạn không dán nhãn cho cảm xúc của bản thân là tốt hay xấu, không né tránh chúng hay vô vập bám lấy chúng. Như thế, bạn có thể ở gần mà không sa đà, không lạc lối trong các cảm xúc; bạn có thể chú tâm xem xét xem chúng thật sự diễn ra thế nào.

Tuy nhiên, bạn làm điều này không phải để từ bỏ các năng lực duy lý của mình mà để gắn bó với chúng: giờ đây bạn có thể đưa cảm xúc của bản thân đối mặt với một kiểu phân tích được trình bày hợp lý có thể giúp bạn sáng suốt quyết định đâu mới là những ngọn đèn dẫn lối sáng suốt. Do đó, “không phán xét” rất cuộc có nghĩa là không để các cảm xúc đưa ra ý kiến giùm bạn. Và “tiếp xúc với các cảm xúc” rất cuộc có nghĩa là không quá đắm chìm với chúng đến mức bị chúng thao túng. Và tất cả điều này đồng nghĩa với việc thông tin phản hồi của bạn gửi đến thế giới chính là cái nhìn rõ ràng nhất của bạn về thế giới.

Tâm trí con người vận hành như một cỗ máy. Hãy tinh tế cảm nhận các phương thức vận hành của cỗ máy này và sử dụng hiểu biết đó để phá vỡ lập trình của nó, thay đổi triệt để phản ứng của nó trước các nguyên nhân, các điều kiện tác động lên nó. Làm như thế không giúp bạn bước vào “pháp vô vi” theo nghĩa chính xác của từ này; nó không giúp bạn thoát khỏi nhân

quả theo nghĩa đen. Nhưng bạn thấy đây, máy bay vẫn bay lên được dù nó vẫn chịu tác động của trọng lực.

Tôi không có ý nói quá lên về sự tương đồng giữa quan niệm giác ngộ của Phật giáo và khoa học phương Tây. Triết lý Phật giáo và khoa học hiện đại có những cách tìm tòi khác nhau, các chứng lý khác nhau. Nhưng gần đây, cả hai đã bắt đầu kết nối với nhau thật hiệu quả. Đã có những bản chụp cắt lớp não của các thiền giả, các nghiên cứu về tác động sinh lý và tâm lý học của thiền, v.v.

Tuy nhiên, sự gặp gỡ quan trọng nhất theo tôi lại bắt đầu từ giữa thế kỷ 19 với thuyết chọn lọc tự nhiên. Suốt hơn hai thiên niên kỷ, Phật giáo đã nghiên cứu xem tâm trí con người được lập trình thế nào để phản ứng với môi trường của nó, đích xác thì “sự chi phối” vận hành ra sao. Nhờ học thuyết của Darwin, chúng ta đã biết yếu tố đảm nhận việc lập trình. Và suốt một thế kỷ rưỡi nay, thuyết tiến hóa Darwin đã hoàn thiện và các bằng chứng được tích lũy, chúng ta mới có ý niệm ngày một rõ ràng và chi tiết hơn của việc lập trình ấy. Tôi cho rằng tất cả những điều này cho phép chúng ta có thể tiếp cận niết bàn từ một góc độ hoàn toàn mới, nhằm đưa ra một kiểu lập luận mới để bảo vệ giá trị cơ bản của giác ngộ trong Phật giáo. Đó chính là chủ đề của **Chương 15**.

Giác ngộ có giác ngộ chăng?

Theo thời gian, đã có nhiều hình thức đánh đồng sự giác ngộ và giải thoát. Phiên bản của Chúa Jesus được khắc trên tường tại Tổng hành dinh đầu tiên của CIA: “And ye shall know the truth, and the truth shall make you free” (tạm dịch: Hãy tìm kiếm sự thật và sự thật sẽ giải thoát các ngươi). Và bộ phim *The Matrix*, như chúng ta thấy ở đầu cuốn sách, cũng đưa ra mối liên kết sự thật – tự do mang bóng dáng Phật pháp: Cuộc sống như ta thường sống là một dạng ảo tưởng và bạn không thể thật sự tự do cho đến khi bạn nhìn xuyên qua ảo tưởng này để thấy cốt lõi của sự vật. Trước khi bạn “tự mình chứng kiến nó”, như Morpheus đã nói với Neo, bạn sẽ vẫn ở trong “ách lệ thuộc”.

Song giữa kịch bản phim *The Matrix* và Phật giáo có nhiều nét khác biệt. Trước hết, sự thật trong *The Matrix* dễ mô tả hơn. Đương nhiên, Morpheus bảo bạn phải “tự mình chứng kiến nó” dù lẽ ra ông ta có thể diễn tả cho Neo hiểu bằng lời khá rõ ràng: Các chúa tể robot đặt con người vào những chiếc kén nhớp nháp và bơm giấc mơ vào não họ! Đây, có gì phức tạp đâu? Tất nhiên đó là một lời tuyên bố dễ hiểu hơn so với cách nói bản ngã không tồn tại hoặc mọi thứ đều trống rỗng.

Còn ở cảnh khác thì các chúa tể robot khiến tình thế khó khăn của Neo có sự đơn giản đầy lôi cuốn. Cụ thể, chúng đưa ra một cái gì đó để anh ta vùng lên chống lại. Và các cuộc nổi loạn đều rất kích thích! Sự áp chế của kẻ thù khiến tâm trí bạn tập trung và sẽ tôi luyện bạn cho cuộc tranh đấu phía trước. Điểm này sẽ có ích với thiền, vì đây thật sự có thể là một cuộc vật lộn – ngồi lên đệm thiền mỗi ngày, kể cả khi bạn không thích làm như vậy, rồi mang chánh niệm vào cuộc sống hằng ngày. Điểm dở là trong Phật giáo lại không tồn tại một thủ phạm hư ảo xấu xa nào để ta chiến đấu với nó!

Trong Phật giáo truyền thống thật ra cũng có. Đó là kẻ siêu nhiên giống như quỷ Satan mang tên Mara, con quỷ dụ dỗ Đức Phật bất thành trong kỳ thiền vĩ đại dẫn đến sự giác ngộ của Ngài. Dù vậy, Mara lại không tồn tại trong Phật giáo thế tục phương Tây vốn là nền tảng cho cuốn sách này ra đời. Hơi thất vọng nhỉ.

Nhưng mặt này cũng có cái hay của nó. Nếu bạn muốn xem việc thiền tập giống như sự nổi dậy chống lại một chúa tể đàn áp, chúng ta có thể cải biên chuyện đó: cứ coi như bản thân bạn đang chiến đấu với kẻ tạo ra mình, là chọn lọc tự nhiên. Xét cho cùng, chọn lọc tự nhiên, giống như các chúa tể robot, đã sắp xếp để các ảo tưởng kiểm soát chúng ta; nó dựng lên ảo tưởng trong não của chúng ta. Nếu sẵn lòng nhân cách hóa chọn lọc tự nhiên, bạn có thể đưa sự so sánh với các chúa tể robot đi xa hơn một chút: chọn lọc tự nhiên đã gieo ảo tưởng này để bắt chúng ta mù quáng tuân phục các kế hoạch của nó.

Kế hoạch ấy dĩ nhiên bao gồm việc truyền gene sang thế hệ tiếp theo. Đây chính là điểm cốt lõi trong hệ thống giá trị của chọn lọc tự nhiên, là tiêu chí dẫn dắt việc thiết kế bộ não của chúng ta. Và chúng ta có mọi quyền để quyết định, giống như

nhân vật Neo, rằng giá trị của chúng ta khác với giá trị của thể lực kiểm soát, và rằng chúng ta muốn thoát khỏi nó. Đầu tiên và trước hết, điều này có nghĩa là giải thoát chúng ta khỏi các ảo tưởng mà thông qua chúng, quyền kiểm soát đó được thực thi. (Tất nhiên, tuyên bố độc lập này vẫn có giá trị ở hoàn cảnh trở trêu là trong môi trường hiện đại, nơi các ảo tưởng ấy thường thất bại trong việc đáp ứng kế hoạch gieo giống của chọn lọc tự nhiên).

Xem con đường thiền tập Phật giáo như một sự nổi dậy chống lại chọn lọc tự nhiên còn có ưu điểm thứ hai. Nhìn sự vật theo lối ấy giúp chúng ta nói về giải thoát và giác ngộ một cách tinh tế hơn. Và điều này hỗ trợ chúng ta trả lời một câu hỏi lớn: Liệu giác ngộ có thật sự giác ngộ hay không? Ý tôi là, đương nhiên giác ngộ có giác ngộ chứ – đó là lý do người ta gọi nó là giác ngộ. Nhưng phiên bản giác ngộ của Phật giáo - kết quả sau cùng, Giác ngộ với chữ G viết hoa – có giác ngộ hay chẳng? Đó có phải là một cách nhìn nhận sự vật hoàn toàn chân thật hơn so với trải nghiệm thông thường của chúng ta không? Đó có phải là chân lý tối thượng không? Tôi đã tranh biện trong cuốn sách này rằng khi thiền, theo nhiều nghĩa khác nhau bạn có thể nhìn thấy sự vật rõ ràng hơn chút ít so với cách bạn nhìn chúng trước kia và rằng sự sáng tỏ này có thể tăng lên, từng chút một. Nhưng tổng số của những lần gia tăng từng chút một này là mấy? Sẽ ra sao nếu giả sử bạn thành công đi đến cuối hành trình này? Giác ngộ khi ấy sẽ là một cách nhìn nhận Chân lý thuần khiết, trọn vẹn chứ?

Điều này dường như lại là vấn đề để bàn luận, vì hầu hết chúng ta chỉ có chút ít hy vọng đối với chuyện đạt đến sự giác ngộ toàn vẹn. Tuy nhiên, việc cho là bạn sẽ chẳng bao giờ vươn tới được điều gì đó thì khác với việc nói rằng bạn đang chưa đến

gần nó được. Thậm chí nếu giác ngộ là một trạng thái lý tưởng, mang tính giả định và chúng ta chưa ai từng hay sẽ trải qua, thì nó cũng chính là mục tiêu mà con đường thiền tập hướng tới trên lý thuyết. Vì thế, việc chúng ta muốn biết liệu mình có đang tiến về phía chân lý hay không, bất kể mình đi được bao xa, cũng sẽ giúp ta nhận biết trạng thái này có phải là thật hay không.

CÁC TIÊU CHÍ CỦA SỰ GIÁC NGỘ

Chúng ta nên bắt đầu với câu hỏi cơ bản: Giác ngộ là gì? Thế giới này trông sẽ ra sao nếu bạn giác ngộ theo ý nghĩa Phật giáo? À, nhìn chung câu trả lời là bạn sẽ nhận ra chân lý của các ý tưởng trung tâm trong triết lý Phật giáo. Và khi nói “nhận ra chân lý”, ý tôi muốn nói là bạn thật sự hiểu rõ sự thật theo lối trải nghiệm. Đó là sự dẫn dắt về mặt trí tuệ để đi đến kết luận rằng bản ngã không tồn tại. Như chúng ta thấy, có những nhà tâm lý và những triết gia cũng được dẫn dắt để hoài nghi như vậy bằng sự kết hợp theo cách nào đó các dữ kiện, logic và khả năng nội quan. Nhưng hầu hết họ không có được loại trải nghiệm vô ngã mạnh mẽ có thể xác tín, một niềm tin có sức mạnh vượt lên trên sự thuyết phục về mặt trí tuệ để thay đổi cuộc sống.

Với quan niệm tánh không hoặc vô sắc tướng cũng như vậy. Có nhiều lập luận triết học cho quan niệm này và một số người thấy chúng thuyết phục. Thế nhưng việc đạt được giác ngộ luôn cần có sự chứng nghiệm, chứ không chỉ nói về mặt hiểu biết là mình đã nhận ra tánh không.

Vậy ngoài vô ngã và tánh không – bạn sẽ còn phải nhận ra những gì khác nữa mới đủ tư cách được xem là giác ngộ? Thôi nào, chẳng có một định nghĩa cụ thể, chính thức nào về giác ngộ

được các Phật tử thuộc mọi tông phái tán thành. Chẳng có danh sách các điều kiện tiên quyết cho một chứng chỉ giác ngộ nào mà bạn có thể đánh dấu hoàn thành lên đó. Nhưng giả sử có một thứ như thế tồn tại – một danh sách các tiêu chí của sự giác ngộ – thì theo quan niệm của Phật giáo nói chung, dù hai trải nghiệm vô ngã và tánh không đều là cơ bản nhưng sự giác ngộ không chỉ có thể.

Chúng ta đã nhìn thấy vài gạch đầu dòng bổ sung trên danh sách ấy, một số giống với hiểu biết sâu sắc hơn (chẳng hạn nhìn thấy sự vô thường của vạn vật) và một số khác giống hơn với niềm hứng thú hơn (chẳng hạn như vượt qua tâm tham ái, ham muốn). Hóa ra hãy còn nhiều hứng thú khác nữa, được kê ra ở các kinh điển Phật giáo khác nhau, có liên quan đến giác ngộ. Có sự vượt qua “gông cùm” cụ thể, như lòng tham, tính kiêu ngạo và ác tâm. Ngoài ra còn có sự tuân thủ những giới luật được nêu ra trong *Bát chánh đạo*: không trộm cắp, không hãm hại người khác, không gièm pha, vân vân.

Vì thế giác ngộ ở nghĩa trọn vẹn nhất, truyền thống nhất của Phật giáo không bị bó hẹp trong phương diện siêu hình đã chi phối cuốn sách này – mà đó là thực tại, bên trong lẫn bên ngoài chúng ta, rất khác với dáng vẻ nó gợi ra. Bên cạnh đó, còn có những phương diện đạo đức rõ nét.

Mặt khác, như ta đã thấy, khía cạnh siêu hình và khía cạnh đạo đức được liên kết với nhau trong tư tưởng Phật giáo; lĩnh hội các nhận định siêu hình cốt lõi của Phật giáo qua thiền tập được cho là để làm suy yếu gốc rễ tâm lý của hành vi xấu. Thực vậy, buông bỏ những thứ như lòng tham, tính tự cao và ác tâm là đã lĩnh hội được một phần thực chất của sự ý niệm siêu hình vô ngã.

Chính mối liên kết giữa siêu hình và đạo đức này khiến cho việc nhận thức rõ hơn về thực tại tương đương với một cuộc nổi dậy chống lại lựa chọn tự nhiên. Các giá trị mà bạn có được khi hướng đến sự giác ngộ, theo nhiều cách khác nhau sẽ trực tiếp xung đột với các giá trị thông thường do chọn lọc tự nhiên đã cài đặt vào não chúng ta.

NÀO, CHÚNG TA KHÔNG ĐẶC BIỆT SAO?

Trước hết, hãy xem kỹ yếu tố mà một số người sẽ gọi là trải nghiệm cốt lõi của giác ngộ: trải nghiệm vô ngã. Cụ thể hơn, hãy xem xét tập hợp con của nó được tôi gọi là “trải nghiệm vô ngã ngoại tại”. Vì sao trải nghiệm này lại hàm ý một sự bác bỏ các giá trị của chọn lọc tự nhiên?

Như chúng ta thấy, trải nghiệm này bao hàm một cảm giác đã suy yếu về sự ngăn cách giữa bạn với những người khác và sự vật trên thế giới. Thực tế, có một cảm giác liền mạch như thể giữa “bên trong” bạn và thế giới “bên ngoài”, đến mức bạn có thể bắt đầu nhận thấy việc làm tổn thương người khác cũng tương tự như làm tổn thương chính mình. Bạn bắt đầu hoài nghi rằng liệu có bất kỳ nét khác biệt thực thụ nào giữa lợi ích của họ và lợi ích của bạn hay không.

Nhìn từ quan điểm của chọn lọc tự nhiên, đây là nghịch thuyết. Nếu có một quan niệm mà chọn lọc tự nhiên dựng lên trong tôi, thì đó chính là tôi có những lợi ích đặc biệt và nên tập trung vào chúng. Ở những trường hợp mà lợi ích của tôi đồng thời cũng là lợi ích của người khác, vậy tốt thôi, chúng ta có thể làm ăn chung với nhau; nhưng nếu không có sự giao thoa đó, lợi ích của tôi phải được ưu tiên.

Nguyên tắc này đến từ logic của chọn lọc tự nhiên. Nếu tôi chứa các gene đã được chọn lựa vì chúng giỏi trong việc truyền lại bản sao của mình vào thế hệ kế tiếp, vậy nhiệm vụ đầu tiên của những gene này sẽ là sẵn sàng phương tiện có thể mang theo chúng đến đích – ấy là cơ thể của tôi. Và điều đó đồng nghĩa với việc các gene này sẽ tạc vào não tôi suy nghĩ: sẵn sàng cơ thể của tôi là một việc quan trọng hơn nhiều so với sẵn sàng cơ thể của người khác (trừ phi các cơ thể khác kia thuộc về họ hàng gần). Nói cách khác, tôi đặc biệt. Sự đặc biệt của tôi nằm rất gần trung tâm hệ thống giá trị của chọn lọc tự nhiên.

Bạn có thể thấy tiền đề này trong đời sống sinh vật ở mọi dạng cách thức. Động vật tiêu diệt nhau chẳng hạn. Điều này bao gồm cả con người, dù thường thì con người xác nhận sự đặc biệt của mình tinh vi hơn qua cách họ khéo léo làm đối thủ suy yếu. Thực vậy, tiền đề này chi phối cả những hành vi tế nhị nhất của chúng ta. Ví dụ như bạn đang cố gắng đón một chiếc taxi và để ý ai đó cạnh bên cũng đang vẫy tay đón xe, bạn sẽ tự nhiên vươn cánh tay cao hơn để mình gọi được taxi, còn người kia thì không – dù có thể đối thủ ấy là một bác sĩ đang trên đường đi cứu mạng sống của một ai đó.

Bởi vậy, yếu tố này của giác ngộ - phiên bản ngoại tại của trải nghiệm vô ngã, với sự tan biến các ranh giới giữa bạn và thế giới bên ngoài, nối liền lợi ích giữa bạn và toàn bộ cuộc sống – bao gồm việc buông bỏ một trong những điều cơ bản nhất mà chọn lọc tự nhiên gán vào chúng ta: rằng tôi đặc biệt vì là chính mình. Đây chính là nổi loạn.

Nhưng nó có phải là sự thật không? Có phải các giá trị của chọn lọc tự nhiên đang bị bác bỏ trong quá trình giác ngộ thực ra là các giá trị giả? Đúng thế, hãy nhìn xem sự quái gở của tình huống hiện tại: hành tinh Trái Đất đầy rẫy những con người

xem lợi ích của họ quan trọng hơn lợi ích của những người khác - nhưng như thế thì không thể có việc mọi người đều quan trọng hơn tất cả những người khác. Điều đó chỉ ra một nguyên lý cốt lõi của chọn lọc tự nhiên là sự mâu thuẫn nội tại. Và với trải nghiệm vô ngã ngoại tại, nó khiến chúng ta tiến đến một cách nhìn nhận thế giới chân thật hơn, không có chuyện ta là chúa tể của mọi thứ.

Vậy còn phiên bản nội tại của trải nghiệm vô ngã? Phiên bản này, khi bạn ngừng “sở hữu” suy nghĩ và cảm xúc của mình, cũng bao hàm sự loại bỏ các giá trị của chọn lọc tự nhiên. Suy cho cùng, những kiểu suy nghĩ và cảm xúc thường có trong bộ não của ta vốn được chọn lọc tự nhiên thiết kế nhằm sẵn sàng cho cái phương tiện chứa gene này. Vì thế, việc đồng nhất ta với các cảm xúc và suy nghĩ này – sở hữu chúng và do đó cho chúng sở hữu ta thường chỉ là một cách khác để khẳng định sự đặc biệt của chúng ta.

Khi tôi cố gọi chiếc taxi – và cố ngăn không cho người tôi đang (ít xứng đáng hơn!) cạnh bên mình gọi được xe “sở hữu” mong muốn lên xe taxi càng sớm càng tốt và đi đến điểm kế tiếp trên lộ trình quan trọng độc nhất vô nhị của mình. Nếu tôi từ bỏ cảm xúc ấy và ngừng đồng nhất mình với nó – nói cách khác, tiến một bước đến phiên bản nội tại của trải nghiệm vô ngã – tôi đang từ chối tính chất khẳng khẳng cố nài của chọn lọc tự nhiên, mà theo tính chất đó tôi cứ coi như mình đặc biệt. Tôi trả nó lại cho chọn lọc tự nhiên!

Tương tự như vậy với trường hợp thiền sinh ngủ ngáy ở **Chương 14**. Chừng nào tôi còn đồng nhất mình với cảm giác không ưa anh ta, tôi vẫn đang tuân theo chỉ dẫn của chọn lọc tự nhiên để xem chính mình là đặc biệt (tất nhiên đặc biệt hơn anh chàng muốn tiếp tục ngủ, trong khi tôi đang cố gắng thiền!).

Còn khi tôi cố gắng từ bỏ các cảm giác ấy, tôi đã trải nghiệm một chút vô ngã và chống lại các giá trị của chọn lọc tự nhiên.

Tôi không biết chính xác mọi chuyện sẽ thế nào khi có được trải nghiệm vô ngã hoàn toàn, nhưng tôi có cảm giác là khi đó ý thức của tôi về sự đặc biệt, về đặc quyền độc nhất, sẽ tan biến. Và nếu ý thức về sự đặc biệt ấy thật sự là giả – là một ảo tưởng do chọn lọc tự nhiên cấy vào chúng ta – vậy ngay trong quá trình nó tan biến, tôi lại đang tiếp cận được gần hơn với chân lý.

NHÌN TÁNH KHÔNG DƯỚI GÓC ĐỘ CHÂN LÝ

Bên cạnh vô ngã, chân lý siêu hình phản trực giác nổi tiếng nhất được Phật giáo khẳng định là tánh không. Cũng như vô ngã, tánh không là một học thuyết triết học đồng thời là một trải nghiệm thiền định. Nếu bạn yêu cầu các triết gia Phật giáo bảo vệ ý niệm tánh không, họ sẽ nói về chuyện mọi thứ đều quá tương kết với nhau đến nỗi bất cứ thứ gì cũng không sao có được sự tồn tại tự thân, độc lập. Nếu bạn yêu cầu tôi bảo vệ ý niệm tánh không, tôi sẽ chọn một chiến thuật khác: Tôi sẽ tập trung vào trải nghiệm tánh không, chứ chẳng phải học thuyết triết học này và lý luận rằng trải nghiệm ấy theo nghĩa nào đó hợp lý hơn, chân thật hơn trải nghiệm thông thường của chúng ta về thế giới.

Lập luận về chân lý của tánh không cơ bản tương tự như lập luận của tôi về chân lý của vô ngã. Trải nghiệm tánh không, giống như trải nghiệm vô ngã, cũng chống lại và từ bỏ sự quả quyết vô lý của chọn lọc tự nhiên khi cho rằng mỗi người chúng ta đều quan trọng hơn hết thảy còn lại. Nhưng logic của lập luận này lại kém rành mạch hơn so với trong trường hợp vô ngã. Cho nên, hãy cùng xem xét nó kỹ hơn.

Bạn nhớ lại đi, tánh không nhìn chung là ý niệm cho rằng sự vật đều không có bản thể. Và nhận thức về bản thể dường như xoay quanh các cảm giác, dù không dễ phát hiện; bản thể của bất cứ cái gì cũng được định hình từ cảm giác mà nó gợi lên. Chỉ khi sự vật sự việc không khơi ra nhiều cảm giác – khi phản ứng xúc cảm thông thường của chúng ta đối với sự vật bị giảm bớt – ta mới nhận ra chúng “trống rỗng” hay “vô sắc tướng”. Ít nhất, đó là quan điểm của tôi, một quan điểm nhận được sự ủng hộ từ tâm lý học và lời chứng thực của một số thiền giả tinh thông.

Bởi thế, nếu bạn muốn biết liệu tánh không có gần với chân lý hơn là các hiểu biết thông thường của chúng ta về thế giới, có lẽ bạn muốn hỏi về các cảm giác đã trao cho ta sự hiểu biết thông thường ấy, các cảm giác đã tạo ra ý thức về bản thể. Vậy những cảm giác đến với chúng ta một cách tự nhiên có nên được tin cậy xem như là những chỉ dẫn ta tới chân lý?

Không một ai khi đọc cuốn sách này đến đây lại hỏi chờ câu trả lời cho câu hỏi ấy. Chúng ta đã chạm vào câu hỏi ấy ở nhiều nơi khác nhau, bao gồm cả phần đầu **Chương 15** này và xuyên suốt nó, câu trả lời vẫn là các cảm giác của chúng ta theo cách này hay cách khác là những chỉ dẫn mơ hồ về thực tại.

CẢM GIÁC TRONG NGŨ CẢNH RỘNG LỚN

Ở buổi bình minh của khả năng tri giác nguyên sơ, khi các cảm giác lần đầu xuất hiện trên thế giới, nhiệm vụ của chúng là chăm sóc cho sinh vật, đặc biệt là đưa sinh vật đến gần những gì có lợi cho nó (chẳng hạn thức ăn) và tránh xa những gì bất lợi (như chất độc). Khi sinh vật trở nên phức tạp hơn, hành vi mà cảm giác xui khiến cũng trở nên phức tạp hơn chứ không chỉ là đến gần hay né tránh – chẳng hạn, hét vào những ai đang làm

điều xấu với bạn và nịnh nọt những ai có thể làm điều tốt cho mình.

Nói theo cách khác là các cảm giác, được nhìn theo ngữ cảnh mục đích tiến hóa của chúng, là những phán xét ngầm về sự vật trong môi trường, về chuyện liệu chúng tốt hay xấu cho sinh vật và về những hành vi nào (đến gần, tránh né, la hét, nịnh nọt) sẽ có ích cho sinh vật.

Điều này, như ta đã thấy trong **Chương 3**, chỉ ra một nghĩa mà ở đó các cảm giác có thể bị xem là thật hay giả: Liệu các phán xét ấy đúng hay không đúng? Đôi khi, đặc biệt là trong thế giới hiện đại, chúng sai. Hãy quan sát cơn tức giận trong khi lái xe, sự lo âu và rất nhiều loại cảm xúc chẳng hề phục vụ cho lợi ích của con người ở thế kỷ 21.

Nhưng nhớ chú ý cụm từ phục vụ cho lợi ích. Bằng cách thừa nhận lợi ích của một sinh vật, cụ thể là tiêu chí để xem liệu các đánh giá có đúng hay không, toàn thể đánh giá ấy đang chấp nhận bộ khung tham chiếu cơ bản của chọn lọc tự nhiên: rằng bạn, sinh vật cụ thể này, thật đặc biệt; lợi ích của bạn là lợi ích quan trọng nhất và do đó của bạn – quan điểm phán xét mọi thứ liên quan đến lợi ích đó – chính là quan điểm phù hợp khi đánh giá mặt tốt và mặt xấu của sự vật trên thế giới này. Đó có nên là cách mà các cảm giác và các nhận thức do chúng thúc đẩy được đánh giá hay không – nhìn từ quan điểm riêng của bạn, hay tương tự, từ quan điểm riêng của bất kỳ ai?

Trước khi chúng ta đào sâu hơn, tôi muốn lưu ý rằng tôi sẽ không đề nghị bạn phải ngó lơ toàn bộ cảm giác vị kỷ của mình đâu. Mỗi chúng ta đều dành một lượng thời gian nhất định để chăm sóc bản thân và những người thân yêu – đó là chuyện hoàn toàn hợp lý. Tôi không khuyến khích bạn ngừng làm tất cả những gì bạn vẫn thực hiện từ trước đến nay dựa trên tiền đề là

bạn và những gì thuộc về bạn thật đặc biệt. Bạn cứ tiếp tục ăn uống đi, chẳng hạn. Cứ chửi rủa đi (thử hình dung xem sẽ quái gỡ biết chừng nào nếu chúng ta chửi rủa cho nhau!). Và bạn nên chở người bà con đang lâm bệnh đến bệnh viện. Cho dù người này thực tế không quan trọng bằng họ hàng của người hàng xóm kế bên, vẫn có một hiệu quả xã hội nào đó đến từ việc người ta quan tâm tới những người khác vừa khéo đang sống trong nhà mình. Chính các cảm giác là thứ thôi thúc bạn làm những dạng việc ấy và trong những trường hợp như vậy, tôi cho rằng cứ tin vào cảm giác của bạn cũng tốt thôi.

Điều này đương nhiên sẽ bao gồm các cảm giác chi phối ý thức về bản thể. Nói đúng ra, dù chính cảm giác vị kỷ là thứ khiến cho mái ấm của bạn có bản-thể-mái-ấm, tôi không thấy có lý do gì để chống lại cảm giác ấy. Bị hút về phía ngôi nhà của mình thì cũng ổn thôi và điều này giúp bạn ít gặp những cuộc chạm trán không thoải mái hơn so với bị kéo vào những ngôi nhà được lựa chọn ngẫu nhiên. Và một khi bạn ở trong nhà mình, tất nhiên hãy cảm nhận bản thể của chó mèo, con cái hay nửa kia của bạn (có lẽ trừ phi mâu thuẫn gia đình đã biến một trong những bản thể ấy từ ấm áp, dễ chịu thành ra lạnh tanh, khắc nghiệt). Đến một mức độ nào đó, việc nhìn nhận thế giới theo quan điểm riêng của bạn cũng có những ưu điểm của nó xuất phát từ một lập trường hiệu quả xã hội, thậm chí hòa hợp xã hội và đương nhiên cả niềm hạnh phúc giản dị. Và đây là một cách khá dễ biện hộ khi tiếp cận phần lớn những việc xảy ra hằng ngày của bạn.

Song lúc bạn không bàn về những chuyện xảy ra hằng ngày mà thắc mắc về những câu hỏi siêu hình thì sao? Lúc bạn đang cố gắng tìm hiểu xem liệu cảm xúc có nuôi dưỡng những nhận thức đúng theo cách nào đó hay không, thì thế nào? Chúng ta có

nên đặt những loại câu hỏi đó theo quan điểm của bạn, hay từ quan điểm của một người cụ thể bất kỳ nào không?

EINSTEIN VÀ GIÁC NGỘ

Einstein đã trở nên nổi tiếng nhờ đặt câu hỏi tương tự trong lĩnh vực vật lý. Ông nhận thấy các cảm giác của chúng ta về thế giới vật chất – chẳng hạn tốc độ di chuyển của các vật thể – vẫn hiệu quả, xét theo mục đích của chúng là để dẫn dắt chúng ta trong thế giới này. Chúng ta nhận biết được các sự vật di chuyển nhanh đến mức nào đối với chúng ta. Nhưng Einstein nói rằng nếu muốn hiểu sâu hơn về vật lý, bạn cần phải tách bản thân ra khỏi góc nhìn riêng của mình – khỏi bất cứ góc nhìn riêng nào – và thắc mắc: Giả sử tôi chẳng chiếm giữ ưu thế nào thì sao? Vì tôi sẽ không thể đặt câu hỏi sự vật di chuyển nhanh đến mức nào so với mình, vậy câu hỏi về tốc độ di chuyển của chúng chính xác có nghĩa là gì? Các thắc mắc như thế đã dẫn ông đến thuyết tương đối và nhận ra $E=mc$.

Thế đấy, bất cứ hướng chất vấn nào tốt cho Einstein thì cũng tốt cho tôi! Một kiểu câu hỏi khiến nhân loại hiểu mối quan hệ giữa vật chất và năng lượng, theo cách chưa từng có trước đây, là một gợi ý tốt để tìm hiểu về giác ngộ. Bởi thế, hãy cùng đặt một câu hỏi về bản thể tương tự với câu hỏi của Einstein: Điều gì xảy ra cho bản thể khi chúng ta từ bỏ lập trường riêng của mình – lập trường được chọn lọc tự nhiên thiết kế để phục vụ cho lợi ích của ta, theo đó cảm giác định hình nên bản thể sự vật?

Tôi cho rằng câu trả lời chính là bản thể biến mất. Suy cho cùng, nếu không nhằm mục đích phục vụ lợi ích cho ta, ngay từ đầu sẽ chẳng có cảm giác. Như Robert Zajonc, nhà tâm lý học được đề cập ở **Chương 11**, giải thích rằng: “Các phán xét đầy xúc

cảm luôn liên quan đến bản ngã. Chúng cho thấy trạng thái của người đưa ra đánh giá với chủ thể bị phán xét”. Khi thiếu vắng một quan điểm cụ thể – của bạn hoặc của ai đó khác – toàn bộ ý niệm về một phán xét, một cảm xúc, sẽ không còn ý nghĩa. Nếu bạn cũng có quan điểm như Einstein – nếu bạn vượt ra khỏi góc độ của bản ngã, bất kỳ bản ngã nào, rồi nhìn nhận sự vật không từ một nơi nào cụ thể – thì bản thể sẽ biến mất, cùng với những cảm giác tạo ra nó từ đầu.

Khi chúng ta làm điều này, khi chúng ta vượt qua góc nhìn của bản ngã, có một cảm giác là ta cũng đang vượt qua góc nhìn của toàn thể giống loài mình. Trên hết, các suy nghĩ và cảm giác cơ bản dẫn dắt chúng ta trong cuộc sống – các yếu tố được thiết kế để chăm sóc chúng ta – nhìn chung chính là đặc tính của giống loài. Dù cảm giác “mái ấm” mà ngôi nhà của tôi tỏa ra có thể đặc biệt ở một vài chi tiết nào đó, thì nó cũng chính là cảm giác mà rất nhiều người có đối với ngôi nhà của họ.

Và dĩ nhiên những loài khác cũng có cách nhìn nhận sự vật riêng của chúng. Nếu chúng ta theo sát ví dụ của Einstein và giả định rằng không một góc nhìn riêng rẽ nào có lối đi đặc biệt dẫn đến chân lý, vậy thì chúng ta cần vượt khỏi không chỉ quan điểm của con người cá thể mà còn cả quan điểm của toàn thể giống loài. Chúng cần loại bỏ giả định cho là cách chúng ta nhìn nhận sự vật vốn dĩ đúng đắn hơn cách nhìn nhận của các động vật khác.

Vì vậy, chẳng hạn: Nỗi sợ rắn hằn sâu trong lòng một người chẳng khác gì lời đánh giá rắn là nguy hiểm – một thứ nên bị tránh xa. Nhưng sự khao khát cũng do con rắn đó khơi gợi cho một thành viên cùng giống loài với nó lại mang ý nghĩa rắn là tốt – là đối tượng nên chọn để giao phối. Thịt đang thối rữa nhồi vào chúng ta nỗi khiếp sợ vì chuyện đến gần nó có thể khiến

chúng ta tiếp xúc với vi khuẩn; nhưng từ quan điểm của các ký sinh trùng nhỏ xíu này, thịt thối rữa chính là một nơi chèn chén lý tưởng. Và cứ thế: đâm lầy tù đọng, hôi hám sẽ gây khó chịu, trừ phi bạn là một con muỗi hay cá sấu, trong trường hợp ấy đâm lầy lại thành ra tuyệt vời. Gấu trúc con thích một bữa ăn ngon từ phân của gấu trúc mẹ; tôi thì xin miễn, cảm ơn.

Tính tương đối này của sự đánh giá là một phần trong số những gì các Phật tử muốn đề cập khi họ nói về bản chất hão huyền của các nhận thức hằng ngày. Chandrakirti, một học giả Phật giáo người Ấn Độ sống vào thế kỷ thứ 7, cho rằng thứ một người xem là nước có thể giống như rượu tiên với nhóm thần thánh nào đó và tựa hồ mủ hay máu với một con quỷ đói – và mùi vị của nó cũng sẽ tương ứng như vậy. (Quỷ đói là dạng sinh vật mà tôi chẳng muốn mô tả với bạn, ngoại trừ nói rằng bạn chắc chắn chẳng muốn bị đầu thai thành nó đâu).

Giả sử Chandrakirti viết ra điều này sau Darwin, có thể ông ấy trình bày thế này: Toàn bộ ý niệm tốt và xấu của chúng ta, toàn thể bức tranh cảm giác của chúng ta – sợ hãi, ham muốn, yêu thương và nhiều cảm giác khác, dù phô trương hay tinh tế, đều tác động đến suy nghĩ và nhận thức hằng ngày của chúng ta – chính là các sản phẩm từ một lịch sử tiến hóa đặc biệt của loài người. Nếu như việc giao phối với một con tê tê là cách duy nhất để tổ tiên chúng ta có thể duy trì nòi giống, bạn và tôi hẳn sẽ cho rằng loài tê tê quyền rũ – không chỉ đáng yêu đến lạ kỳ, mà còn hết sức thú vị. Bạn có thể gặp khó khăn khi kiểm soát ham muốn vượt ve chúng. Và không cần phải nói thêm, chẳng có tội lỗi nào nghiêm trọng hơn là giết chết một con tê tê vô tội.

Chắc chắn rồi, giả sử trái cây độc hại với giống loài chúng ta và đất chứa đầy carbohydrate, vậy sẽ chẳng một ai thích ăn ngọt và thách thức ăn kiêng sẽ là kiểm soát cảm giác thèm ăn đất của

bạn. Nhưng như thế thì đã sao? Chúng ta vẫn luôn biết rằng một số thứ – thứ có mùi vị ngon, thứ đáng xem là quyến rũ – đều rất “chủ quan”.

Kỳ thực, tôi cũng không chắc về điều này. Tôi đã thấy nhiều người tranh cãi xem yếu tố gì làm nên rượu vang ngon, hay nghệ thuật vĩ đại, như thế họ thật sự đúng còn kẻ khác thì chắc chắn sai. Đây chính là vấn đề về các cảm giác, một vấn đề đặc biệt đúng đắn khi chúng ta nói đến vai trò của chúng trong việc định hình bản thể: chúng có thể khiến cho sự phán xét tinh vi đến nỗi chúng ta không nhận ra chính các cảm giác mới đang tác động lên phán xét; chúng ta cứ nghĩ rằng phán xét ấy là khách quan.

Khi tôi trông thấy một chiếc Ferrari và cảm nhận “bản thể một chiếc xe thể thao đắt tiền, độc lạ”, tôi không nghĩ “Nhưng đây chỉ là quan điểm của một thành viên cụ thể của một giống loài cụ thể” – vì nhận thức này khó thấy đến mức không được ghi nhận như là một ý kiến chính thức. Và khi tôi nhìn thấy ở người người cầm lái “bản chất kẻ giàu có phô trương”, chắc là tôi sẽ không bỏ qua đánh giá ấy – bởi vì, một lần nữa, tôi chắc sẽ không đủ thận trọng để nhận ra đây là một đánh giá; nó tạo cảm giác giống với một thực tế đơn giản hơn. Đó là cách mà nhận thức về bản thể hoạt động: nó tuồn các phán xét vào tâm trí chúng ta bằng cách che giấu chúng trong những cảm giác quá đổi tinh vi, hay ít nhất quá đổi thông thường, hòng thường xuyên trốn tránh sự nhìn nhận có ý thức. Và các cảm giác này, những thành phần cơ bản của bản thể được nhận thức, về bản chất bị gắn chặt vào một góc nhìn riêng biệt – góc nhìn của một giống loài, hay (như trong trường hợp chiếc Ferrari) góc nhìn của một cá nhân thuộc về giống loài ấy. Theo góc độ mà Einstein xem là góc độ chân thật nhất – quan điểm không từ một điểm cụ

thể nào – các cảm giác thậm chí không tồn tại và bản thể cũng không.

Một lần nữa, tôi không khuyến khích bạn từ bỏ toàn bộ “vốn liếng” cảm giác và suy nghĩ vốn là di sản của quá trình giống nòi tiến hóa. Xu hướng tránh răn là chuyện dễ hiểu nếu việc sống còn được xếp ở vị trí cao trên danh sách quyền ưu tiên của bạn, và tôi cũng cho là nên như thế. Tuy nhiên, giả sử – chỉ là một thí nghiệm tư duy - mục tiêu của bạn không phải là sống càng lâu càng tốt mà là đạt được tầm nhìn sáng tỏ nhất có thể. Giả sử bạn muốn nhìn cuộc sống trên hành tinh này và thực tại nói chung, từ góc độ nào đó ít thiên cận hơn góc độ của bất kỳ loài nào. Giả sử bạn muốn nhìn cuộc sống dựa trên quan điểm nào đó khách quan hơn, siêu việt hơn và “chân thật” theo lối phổ thông hơn.

Khi ấy, bạn sẽ muốn nhìn vào một con răn mà không có thành kiến nặng cảm xúc của bất cứ loài nào – không có nỗi sợ hãi, ác cảm hay cảm giác không ưa thích tự nhiên đến với một người và không có cả ham muốn tự nhiên đến với bạn tình của một con răn. Bạn sẽ muốn nhìn một đầm lầy từ lập trường không thuộc về một con người lẫn một con muỗi. Bạn sẽ muốn nhìn thực tại với không một cảm xúc nào từng tiến hóa trong giống loài của chúng ta hay bất cứ giống loài nào khác như một phương thức truyền gene sang thế hệ kế tiếp. Nói cụ thể, bạn sẽ muốn, giống như nhà bác học Einstein, có góc nhìn từ cõi không.

QUAN ĐIỂM CỦA VĨ TRỤ

Cụm từ góc nhìn từ cõi không (the view from nowhere) gắn liền với triết gia người Mỹ Thomas Nagel vì ông đã dùng cụm từ

này làm tiêu đề cho sách của mình. Cuốn sách ấy không bàn về Phật giáo; nó viết về toàn bộ bản chất của việc hiểu biết và về nhiệm vụ của triết học. Và điều đó bao gồm cả triết học đạo đức. Chẳng hạn, liệu có một thứ như là tính khách quan tuyệt đối đến độ bạn có thể giải quyết các vấn đề đạo đức liên quan tới lợi ích của bản thân mà hoàn toàn không có chút thành kiến nào?

Mức độ khách quan về đạo đức này là điều quan trọng có người cho là quan trọng nhất – trong việc đạt đến giác ngộ. Và căn cứ vào bản chất của tâm trí con người, có lẽ cách duy nhất để nhận ra trọn vẹn phương diện đạo đức ở khái niệm giác ngộ trong Phật giáo chính là nhận ra các phương diện khác, các phương diện siêu hình - để hiểu rõ theo lối trải nghiệm chân lý của vô ngã và tánh không. Có thể để có được góc nhìn đạo đức từ cõi không, bạn cần góc nhìn đầy đủ từ cõi không.

Trong bất kỳ tình huống nào, góc nhìn từ cõi không có lẽ chính là cách súc tích nhất để mô tả về giác ngộ của Phật giáo: góc nhìn không mang theo những thành kiến ích kỷ nào của tôi hay của bạn và theo nghĩa nào đó, nó thậm chí không phải là quan điểm riêng của con người hay quan điểm của bất kỳ giống loài nào khác. Kỳ thực, đây là một quan điểm không tuân theo quyền lực của chọn lọc tự nhiên, vì chọn lọc tự nhiên tập trung vào những lập trường cụ thể. Chọn lọc tự nhiên tạo ra rất nhiều góc nhìn khác nhau. Mỗi góc nhìn về cơ bản được định hình bằng nguyên tắc: nó đúng đắn hơn các quan điểm cạnh tranh khác và chẳng một quan điểm nào lại tự nhiên thấm nhuần nhận thức về thực tế ấy, nhận thức về sự vô lý của nó lại càng không. Giác ngộ trong Phật giáo quan tâm đến việc vượt lên trên toàn thể những quan điểm này.

Góc nhìn từ cõi không, góc nhìn của tánh không thiên vị, không nên bị nhầm với quan điểm thờ ơ trước tất cả. Góc nhìn

từ cõi không có thể – và, theo tôi là, nên bao gồm sự quan tâm đến hạnh phúc của tất cả mọi người (còn nếu chúng ta giữ đúng giáo lý Phật giáo và logic đạo đức khá cởi mở, hãy quan tâm đến hạnh phúc của hết thảy chúng sanh). Điều quan trọng chính là sự quan tâm ấy được phân phát đồng đều; không có hạnh phúc của ai quan trọng hơn hạnh phúc của ai khác.

Nếu góc nhìn từ cõi không nghe như một cách mô tả tiêu cực thái quá về loại bác ái siêu việt này, bạn có thể sử dụng cụm từ do triết gia đạo đức người Anh Henry Sidgwick ở thế kỷ 19 đặt ra khi ông viết “từ quan điểm (nếu tôi có thể nói như thế) của vũ trụ, nguyên tắc hiển nhiên là cái lợi của bất kỳ cá nhân nào cũng không quan trọng hơn cái lợi của bất kỳ ai khác”.

Bất luận bạn thích lối diễn đạt nào hơn – góc nhìn từ cõi không, quan điểm của vũ trụ – kết luận đều như nhau: lập trường thông thường của chúng ta, lập trường mà chúng ta tự nhiên được trời phú, bị sai lạc nghiêm trọng.

Do đó, chúng ta có thể xem chọn lọc tự nhiên như cái gì đó giống giống chúa tể robot trong phim *The Matrix*, gây ra một ảo tưởng lan tràn và áp đặt một kế hoạch mà chúng ta có quyền từ chối. Nếu cách nhìn sự vật theo lối này giúp bạn có được quyết tâm cần thiết để duy trì việc thực hành thiền định nghiêm túc, tất nhiên bạn cứ nhìn mọi thứ như vậy.

Đồng thời, theo tinh thần của Phật giáo, chúng ta luôn phải hoài nghi trước khi quy kết bất cứ ai hay bất cứ cái gì là xấu xa. Do đó, cho phép tôi nói một vài điều tử tế về chọn lọc tự nhiên: chính chọn lọc tự nhiên đã tạo ra sự sống có ý thức và sự sống có ý thức có thể là một điều tuyệt diệu. Thật vậy, hỷ lạc vốn được cho là một phần của Giác ngộ đích thực sẽ không thể tồn tại nếu không có khả năng tri giác. Sự gia tăng khiêm tốn của hỷ lạc đồng hành với từng tiến bộ khiêm tốn trên con đường thiền tập

cũng không thể tồn tại, nếu không có khả năng tri giác. Bạn thậm chí có thể nói rằng khả năng tri giác chính là thứ mang lại ý nghĩa cho cuộc sống và khiến ý nghĩa ấy trở thành vấn đề của sự quan tâm về đạo đức. Chắc chắn sự nhấn mạnh vào lòng tôn trọng chúng sanh trong đạo đức Phật giáo cũng chẳng có ý nghĩa gì nếu không có bất cứ sinh vật nào trên đời.

Theo nghĩa đó, Phật giáo và chọn lọc tự nhiên dường như đều nhất trí với nhau: sự sống có ý thức là một điều tốt. Nhưng nếu chọn lọc tự nhiên thật sự xem trọng sự sống có ý thức, nó lại có cách thể hiện chuyện ấy khá lạ! Suy cho cùng, quá trình tạo thành sự sống phức tạp đã bao gồm trong đó trường hợp chết yếu của rất nhiều sinh vật sống – những sinh vật bị lựa chọn tự nhiên đánh giá là yếu kém về di truyền chưa kể tới vô vàn bạo lực và đau khổ. Bởi thế ý thức về sự đặc biệt và hành lý “bản ngã” kèm theo, bất kể bạn nghĩ về chúng thế nào, chính là những đặc điểm tất yếu của sự sống có ý thức chừng nào sự sống còn nằm trong bàn tay nhào nặn của chọn lọc tự nhiên.

Và hãy thành thật đi: giả sử bạn phải chọn giữa một hành tinh đầy ắp những sinh vật sống tự xem mình là đặc biệt và một hành tinh cằn cỗi như Sao Hỏa, bạn sẽ chọn nơi đầu tiên, phải không nào? Tôi sẽ chọn nơi đầu tiên. Phải, sự cằn cỗi có thể đẹp đẽ, song nếu không có bóng dáng các sinh vật sống, vẻ đẹp ấy không có ai để thưởng thức và thậm chí, theo nghĩa nào đó, còn không có ai để nhận ra.

Thế nhưng, ở đây có một nghịch lý không may: chúng ta đã tiến đến một giai đoạn của lịch sử nhân loại mà ở đó, cảm giác về sự đặc biệt thực sự có thể gây nguy hiểm cho việc phát triển liên tục của sự sống có ý thức. Tôi từng hứa trong **Chương 2** rằng tôi sẽ miễn cho bạn bài giảng dài dòng của mình về việc cứu giúp hành tinh về cách mà tâm lý bộ lạc đe dọa chia cách con người

theo ranh giới tôn giáo, dân tộc, sắc tộc lẫn hệ tư tưởng. Và tôi là người nói lời giữ lời. Tuy nhiên, cũng đáng dành ra một vài đoạn để trình bày ngữ cảnh vũ trụ của viễn cảnh này, khi xét tới bước ngoặt đi ngược lại nền tảng của toàn bộ lịch sử sự sống.

MỘT LƯỢC SỬ VỀ SỰ SỐNG

Trong bốn tỷ năm, sự sống trên hành tinh này đã tiến lên những cấp độ tổ chức ngày càng cao hơn. Đầu tiên chỉ có những vệt thông tin nghèo nàn, tự nhân bản; rồi chúng tự bao bọc mình bằng các tế bào; tiếp theo, một số tế bào tụ họp và tạo thành các sinh vật đa bào; sau đó, một số sinh vật phát triển bộ não phức tạp và một số loài trong các sinh vật khôn ngoan trở nên hết sức quảng giao. Một loài sinh vật khôn ngoan, quảng giao đã khôn ngoan và quảng giao đến nỗi nó mở ra dạng tiến hóa thứ hai: tiến hóa văn hóa, cuộc tiến hóa về tư tưởng, thói quen và công nghệ. Và dạng tiến hóa thứ hai ấy mang giống loài này đến những cấp độ tổ chức xã hội càng lúc càng cao hơn – từ ngôi làng săn bắt hái lượm đến nhà nước cổ đại rồi đế quốc và vân vân, cho tới tình trạng hiện tại, bên bờ hình thành một xã hội toàn cầu kết dính. Như thể để nhấn mạnh đây đúng là kết quả tự nhiên của quá trình tiến hóa sinh học và văn hóa, thậm chí có một hình thái trí não toàn cầu nổi lên – Internet. Và kiểu não bộ toàn cầu này hoạt động được là nhờ những bộ não người làm nên neuron của nó.

Nếu bạn chứng kiến tất cả những điều này từ không gian ngoài Trái Đất và tua nhanh thời gian, sao cho hàng tỷ năm nén lại thành vài phút, có vẻ bạn đang chứng kiến sự lớn lên và trưởng thành của một sinh vật hành tinh đơn nhất. Thực vậy, sự tiến triển này dường như được thúc đẩy bằng một logic phát

triển mạnh mẽ đến độ việc kết tụ tiếp theo của sinh vật ấy – tức là sự xuất hiện của một nền văn minh toàn cầu bình an và có trật tự – là điều chắc chắn sẽ đến.

Bạn sẽ nhầm lẫn ở chỗ “chắc chắn sẽ đến” – đó chính là toàn bộ vấn đề – nhưng quả thực logic đằng sau quá trình ấy vẫn luôn có tác động mạnh. Trước hết, chọn lọc tự nhiên điên cuồng sáng tạo, đến mức sự ra đời của một loài đủ thông minh để mở ra cuộc tiến hóa văn hóa là chuyện hầu như chắc chắn có thể xảy ra trong thời gian đó. Sự mở rộng theo sau của tổ chức xã hội ở loài người chúng ta, từ ngôi làng hái lượm thẳng đến toàn cầu hóa, cũng có thể xảy ra vì cuộc tiến hóa văn hóa, cũng như cuộc tiến hóa sinh học, có một động cơ sáng tạo rất khỏe phía sau nó.

Ít nhất, đó là tình huống tôi đã đưa ra trong một cuốn sách có tựa Nonzero. Tôi lý luận rằng suốt từ thời đồ đá, sự mở rộng của tổ chức xã hội loài người luôn được thúc ép bởi sức phát triển dựa vào nền tảng kỹ thuật nằm trong phạm vi tương thuộc. Theo thời gian, con người ở những nơi chốn ngày càng xa nhau hơn hình thành mối giao thiệp và trong nhiều trường hợp đã tiến đến quan hệ buôn bán hoặc hợp tác theo hình thức khác với nhau. Ngày nay, hơn bao giờ hết, chúng ta nhờ vào những người cách xa nửa vòng Trái Đất mà có các sản phẩm và dịch vụ giúp duy trì cuộc sống của mình, và họ cũng như vậy. Nói cách khác, vận mệnh của con người trên khắp thế giới càng lúc càng có sự tương quan. Đó chính là quan hệ phụ thuộc lẫn nhau, hay sự tương thuộc.

Vậy mà kỳ lạ thay, sự tương quan này thực sự được củng cố bằng những vấn đề mang tính toàn cầu như biến đổi khí hậu, các vấn đề ảnh hưởng xấu đến nhiều người ở những nơi khác nhau trên thế giới và các giải pháp do đó cũng sẽ có lợi cho nhiều người ở nhiều nơi. Theo nhiều nghĩa khác nhau, con người

thuộc nhiều châu lục đang ngồi trên cùng một chiếc thuyền, có những lợi ích chung khi làm việc cùng nhau. Vậy thì điều gì có thể xảy ra?

Nếu như bạn xem xét kỹ lưỡng toàn bộ chuyện này, các câu trả lời có thể xuất hiện. Đây là câu trả lời nảy ra trong tâm trí tôi: có những nhóm người chống lại nhau. Các chiến tuyến có thể là về sắc tộc, tôn giáo, dân tộc hay hệ tư tưởng, nhưng sự đối lập dường như đã lớn mạnh theo các chiến tuyến ấy nhiều năm gần đây. Chưa hết, dường như có một số vòng lặp nguy hiểm: sự đối lập ở bên này đẻ ra thêm đối lập ở bên kia, từ đó dẫn đến việc tạo ra sự đối lập nhiều hơn ở bên đầu tiên và vân vân. Đây chính là loại động lực có thể châm ngòi cho một đường xoắn ốc đi xuống kéo dài – điều này vốn đáng báo động dù chúng ta không sống trong một thời đại của vũ khí hạt nhân nhưng các vũ khí sinh học ngày càng gây chết người cũng như dễ tiếp cận. Chúng ta lại đang sống trong một thời đại như thế.

Còn nữa, chúng ta đang sống trong một thời đại mà các công nghệ thông tin khiến cho một số tương đối ít người có chung mối thù hằn có thể dễ dàng tìm thấy nhau, bắt chập họ ở nơi nào trên Trái Đất, rồi bắt tay với nhau để gây ra bạo lực. Sự thù ghét, thậm chí khi chúng còn tản mát và mơ hồ, cũng chứa tiềm năng giết người ngày càng tăng.

Điều gì gây ra tất cả sự thù ghét này? Ở nhiều mức độ, nó vẫn luôn là một thứ: con người hoạt động dưới ảnh hưởng của bộ não đã được thiết kế để giả định trước sự đặc biệt của mình. Việc đó có nghĩa là con người hành động dưới ảnh hưởng của việc bóp méo thực tại theo nhiều cách tinh vi khác nhau, nó đang kiểm soát chúng ta và thuyết phục ta tin rằng chúng ta và những gì thuộc về mình là đúng, rằng chúng ta về bản chất là người tốt và chuyện đôi khi ta làm điều xấu chẳng phản ánh được “con

người thực của ta”; trong khi bọn họ và những gì thuộc về họ không đúng, họ về bản chất là không tốt và khi họ thỉnh thoảng làm việc gì đó tử tế, chuyện đấy cũng không phản ánh được “con người thực của họ”. Tình hình còn tồi tệ hơn nữa khi những phạm vi bóp méo thực tại thường phóng đại, thậm chí đơm đặt hoàn toàn, mối đe dọa do họ và những gì thuộc về họ đưa ra.

Cho nên, đúng thế, chúng ta cần từ bỏ giá trị tiến hóa cốt lõi về sự đặc biệt của bản ngã. Thật vậy, chắc chưa bao giờ có một thời điểm nào trong lịch sử con người mà sự từ bỏ này lại quan trọng đến thế. Nhưng chúng ta không muốn từ bỏ những gì theo nghĩa nào đó cũng là một giá trị thuộc về chọn lọc tự nhiên: rằng việc tạo ra và duy trì sự sống có ý thức là tốt. Hạnh phúc thay, thiên chánh niệm rất phù hợp để chống lại giá trị đầu tiên đồng thời phụng sự cho giá trị thứ hai. Phần thưởng ở đây chính là thiên chánh niệm mang chúng ta đến gần chân lý hơn.

Bạn có thể xem bản thân thiên chánh niệm theo nghĩa nào đó là một phần thuộc diễn trình tự nhiên của sự sống, một phần thuộc quá trình đồng tiến hóa đang diễn ra. Chúng ta có thể cảm ơn Phật giáo vì đã dọn ra một con đường dẫn đến trạng thái không bóp méo thực tại. Phật giáo không phải là đối tượng duy nhất xứng đáng được cảm tạ. Những nhà tư tưởng thuộc nhiều tôn giáo và truyền thống triết học khác nhau, từ cổ đại đến tận hôm nay, đều đã nhìn thấy vấn đề này và đề ra nhiều cách để giải quyết nó - ấy là một điều lành, vì nó có nghĩa là nhiều truyền thống tư tưởng đã có nguồn lực để sử dụng khi nhân loại đối mặt với thách thức chung của nó. Nhưng Phật giáo xứng đáng được tán dương vì đã chẩn đoán vấn đề từ rất sớm, rất sâu sắc và có hệ thống, đồng thời đã đưa ra một toa thuốc toàn diện như thế. Và giờ đây, cuối cùng, khoa học đã chứng thực lời chẩn đoán ấy và hé lộ nguồn gốc của nó: vấn đề được dựng lên trong chúng

ta dưới bàn tay của đấng sáng tạo, chọn lọc tự nhiên. May thay, chọn lọc tự nhiên cũng trang bị cho chúng ta các công cụ để giải quyết vấn đề – các năng lực lý trí và chiêm nghiệm mà về nguyên tắc có thể vượt trên các tình huống sinh ra chúng. Và ai biết được, có thể chúng sẽ thành công.

Thiền và trật tự vô hình

Có quá nhiều điều tuyệt diệu về lần tu thiền đầu tiên mà tôi tham 2003. Và có một điều không-mấy-tuyệt-diệu: một bài hát bị mắc kẹt trong tâm trí tôi. Khi bạn dự một khóa tu thiền tịnh khẩu, các bài hát có thể làm ổ trong đầu bạn một thời gian thực sự dài, vì chẳng có mấy dữ kiện được thêm vào để thay thế chúng. Và bài hát ấy lại là bài tôi không ưa cho lắm.

Đó là ca khúc *Feels Like the First Time* của Foreigner, một nhóm từng nổi lên thời tôi học đại học. Điệp khúc bắt đầu như sau “And it feels like the first time, like it never did before / Feels like the first time, like we’ve opened up the door” (tạm dịch: Cảm giác cứ như lần đầu, như chưa từng xảy ra / Cảm giác cứ như lần đầu, như chúng ta mới vừa mở cánh cửa này).

Bài hát ấy ám ảnh tôi từ đầu khóa thiền và nó tỏ ra có tính chất tiên báo lạ lùng. Tới cuối khóa thiền, tôi quả thực cảm thấy như có một cánh cửa đã lần đầu mở ra cho mình.

Thật vậy, có một khoảnh khắc khác biệt đã tạo cảm giác, gần như theo nghĩa đen, là một cánh cửa mở ra và tôi bước vào một nơi mới mẻ, lạ lùng. Chuyện này xảy ra trong suốt trải nghiệm hỷ lạc tràn ngập và sống động tôi từng mô tả ở **Chương 4**; nó là

trải nghiệm tôi có được khi đang thiền giữa đêm trong tiếng côn trùng hòa ca inh ỏi. Dù mắt tôi đã khép, trải nghiệm ấy lại rất giàu hình ảnh và tôi nhớ trong một khoảnh khắc khác lạ, tôi cảm thấy như đã băng qua ngưỡng cửa nào đó rồi bước vào một kiểu phòng rộng lớn lung linh được làm từ ánh sáng cam và tím.

Trước khi giải thích những gì tôi nhìn thấy trong căn phòng ấy, tôi cần mở rộng điều mình từng đề cập: thực tế là tôi khá nghiêm khắc với bản thân ở lần tu thiền này vì tôi không phải là một thiền sinh giỏi. Đây thực ra là một phần của nếp nghĩ đã tồn tại từ lâu. Lúc nào tôi cũng giỏi ở khoản tự thuyết phục bản thân rằng mình đã phạm sai lầm, khoản trừng phạt bản thân vì sai lầm đó và đôi khi cả khoản khá ghét bỏ bản thân theo đúng nghĩa đen cũng vì nó. Suốt nhiều thập kỷ, người ta đã bảo tôi chớ nên như thế. Họ nói những thứ đại loại như “Đừng tự hành hạ mình”. Điều này lúc nào cũng làm tôi khó chịu. Cảm giác của tôi luôn là bạn nên trách bản thân vì những gì bạn đã làm sai. Nếu không, bạn có thể tiếp tục mắc sai lầm! Và hãy thành thật đi nào, chẳng phải một trong những rắc rối lớn của thế giới nằm ở chỗ biết bao người đã làm việc xấu mà không cảm thấy cần tự trừng phạt mình sao?

Điều khiến tôi thấy buồn bực ngay từ đầu với các thầy dạy thiền chính là họ thường xuyên khẳng định cho rằng các yogi chúng tôi không nên khắc nghiệt với bản thân. Điệp khúc này phổ biến đến mức tôi đã gặp cả những vị xem “Chớ khắc nghiệt với bản thân” chính là lời dạy chủ chốt của Phật pháp, một thông điệp trải khắp các kinh điển cổ xưa.

Nhưng tôi lạc đề mất rồi.

Trải nghiệm mà tôi có đêm hôm đó chẳng phải là một ảo giác toàn diện. Khi tôi đi vào không gian có vẻ kỳ lạ ấy, tôi chẳng hề mất liên lạc với thế giới thực. Tôi ý thức rằng mình đang ngồi

trong thiên đường và rằng sự tập trung cao độ đã đưa tâm trí tôi vào một nơi chốn nó chưa từng đến. Nhưng nơi này là đâu? Chỉ sau khi nhìn quanh một chút, tôi mới nhận ra nơi tâm trí tôi đã bước vào chính là tâm trí tôi – hay ít nhất là đại diện cho tâm trí tôi của tâm trí tôi.

Đỉnh điểm của trải nghiệm chính là tôi đã “nhìn” – và hẳn là “nghe” – một suy nghĩ cụ thể mà tôi từng có nhiều lần sau khi làm việc gì đó bị người ta cho là ngu ngốc, vớ vẩn hay sai trái. Suy nghĩ ấy là “Mày đã làm hỏng bút”. Thực sự, “hỏng bút” là một phiên bản đã được làm nhẹ bớt của cụm từ tôi thường dùng và của cụm từ hình thành suy nghĩ mà tôi đã quan sát đêm hôm đó. Dù sao, điều quan trọng ở đây là: Giờ đây tôi nhận ra suy nghĩ này mang một hình dáng tôi chưa bao giờ thấy ở nó trước đây.

Nghĩ kỹ lại thì tôi chưa từng thấy suy nghĩ này mang bất cứ hình dáng nào hết. Nhưng giờ đây nó trông như thể theo đúng nghĩa đen là trông như thể – một phần của tâm trí tôi đang nói suy nghĩ này với phần khác. Thậm chí còn có một kiểu vạch ra hướng đi của thông điệp này, như một mũi tên trên biểu đồ chỉ hướng liên lạc. Tôi đã quan sát cuộc chuyện trò trong não này, quan sát thông điệp ấy di chuyển từ nơi gửi đi đến nơi nhận được, như một kiểu quan sát viên từ bên ngoài, dù tôi xem người nhận theo nghĩa nào đó cũng chính là tôi.

Gần như là không thể truyền đạt bằng từ ngữ sức mạnh của trải nghiệm này và ảnh hưởng của nó. Tôi cảm thấy như thể được dẫn vào một chốn linh thiêng bên trong, nơi các chân lý sâu thẳm hiển lộ. Tôi không biết bao nhiêu phần của cảm giác hiển lộ ấy đặt trên niềm hân hoan ở-mức-có-thể-gây-nghiện đang bao bọc lấy tôi bằng sự ấm áp ngày một tăng khi trải nghiệm xảy ra. Nhưng tôi cho rằng niềm hân hoan có thể là một

yếu tố củng cố sự hiển lộ hiệu nghiệm. Trong mọi tình huống, bất kể hóa chất thần kinh nào mang đến sự xác tín cho nhận thức của chúng ta, khiến ta cảm thấy chắc chắn mình đã nhìn thấy chân lý, hẳn phải ở trong tình trạng dạt dào nguồn lực như đêm hôm đó.

Và tôi đã nhìn thấy chân lý gì? Điều làm tôi chú ý lúc đó là, lần đầu tiên, suy nghĩ hằng định này của tôi – “Mày đã làm hỏng bát” – dường như không còn xuất phát từ tôi nữa. Mọi chuyện cứ như có một gã nào đó trong đầu tôi đang nói. Và cũng không rõ gã có đáng để bận tâm hay không. Dù sao đi nữa, gã ấy là tên quái nào vậy?

Hơn một thập kỷ sau đó, khi nghĩ sâu hơn về sự việc này và viết cuốn sách này, tôi mới có thể trả lời: “Gã là một mô-đun trong tâm trí tôi”. Nhưng khi ấy tôi đang suy nghĩ kém hiểu biết hơn và bài học rút ra dường như là trong tương lai tôi có thể cư xử với nhà phê bình bên trong mình bằng thái độ lạnh nhạt đáng kể, nếu không phải bằng sự khinh bỉ ra mặt. Dù tôi đã cưỡng lại những lời yêu cầu đừng tự trách mình, dù tôi đã giảm thiểu thiệt hại trút lên mình, viễn cảnh sống mà không có sự tự hành hạ bản thân này giờ đây dường như vô cùng hấp dẫn. Tôi chẳng phải là người hay rơi nước mắt, nhưng tôi bắt đầu khóc rồi. Tôi cố khóc lặng lẽ thôi, nhưng lại cứ thế khóc òa.

Chẳng mấy chốc niềm hân hoan đã mang đến tâm trạng phấn khích vui tươi. Tôi còn nhớ sau khi buổi thiền kia chấm dứt, lúc mọi người khẽ rời khỏi thiền đường, cảm giác không thể chia sẻ tin tức động trời của tôi cho bất cứ ai mới đáng tức tối làm sao. Tin ấy chẳng phải chỉ về chuyện chinh phục nỗi thù ghét bản thân. Tôi có cảm giác rằng nhiều điều vốn chỉ đến trong đau đớn vậy vùng giờ sẽ đến dễ dàng hơn. Tôi đã vươn tới một mức độ tâm linh cao quý và tìm thấy một kỹ thuật – thiền –

vốn có thể đưa tôi lên đó hết lần này đến lần khác. Thật khó mà tái hiện trải nghiệm này, nhưng tôi nghĩ cảm giác đạt được trạng thái tâm linh tốt lành này đã ẩn chứa trong những giọt nước mắt của tôi. Điều tôi biết rõ chính là nước mắt ấy phần nào là những giọt lệ biết ơn, còn cảm giác được giải thoát thì quá lớn lao.

Và rồi từ đó tôi sống hạnh phúc mãi mãi.

Thật ra là không. Một câu khác trong bài hát của Foreigner, ngay sau câu “Cảm giác cứ như lần đầu” là “như sẽ chẳng bao giờ đến nữa”. Thực vậy, tôi vẫn chưa kinh qua một trải nghiệm thiền nào mạnh mẽ đến choáng váng kể từ đó. Niềm tin trong tôi, rằng tôi có thể tiến vào tầng tâm linh ấy hết lần này đến lần khác và dùng nó để sắp xếp cuộc phục hưng tâm linh cá nhân của riêng mình, đúng là ngây ngô. Một niềm tin khác là tôi sẽ ngừng chì chiết bản thân cũng ngờ nghếch tương tự, dù số lần xuất hiện và độ khắc nghiệt của những lần tự trách dưng như đã giảm đi đôi chút.

Tôi không nói rằng chẳng bao giờ tôi nhận ra các trạng thái cực kỳ an lạc khi thiền nữa. Đã có những lần trong lúc tu tập, tôi có thể điều khiển chính xác dòng chảy an lạc đi vào trong cơ thể, mở vòi hoặc nếu cảm thấy cần điều tiết bản thân, tôi đóng vòi chừng một hai phút trước khi mở nó trở lại.

Và tôi dĩ nhiên không cho rằng trải nghiệm mình có vào đêm hè ấy tại Barre, Massachusetts không thay đổi cuộc sống của tôi theo bất kỳ nghĩa nào. Tôi chỉ muốn nói là cuốn sách bạn đang đọc thiếu mất một đặc điểm chung của dạng sách này: tuyên bố của tác giả về một trải nghiệm kịch tính riêng biệt mang hiệu quả biến đổi dài lâu.

SỰ SÁNG TỎ BẮT ĐẦU NGAY TỪ NHÀ

Tất cả những điều này khơi ra một câu hỏi: Vì sao tôi vẫn thiền? Do đâu tôi lại dành chừng ba mươi đến năm mươi phút mỗi ngày cho một thói quen tập luyện mà hình như nó sẽ không đưa tôi đến thật gần với giác ngộ ngay? Có vài lý do đấy. Tôi bắt đầu từ những lý do nhỏ trước nhé.

1. *Các khoảnh khắc của chân lý.* Hãy hình dung một chiếc tủ lạnh đang phát ra tiếng ồn ro ro quen thuộc. Nghe thật đơn điệu, phải không nào? Thực ra là không. Khi tôi thiền vào buổi sáng, nếu chiếc tủ lạnh mini trong văn phòng của tôi bắt đầu phát ra tiếng ro ro và tôi đã dọn dẹp tâm trí đủ để thật sự tập trung vào tiếng động ấy, tôi nhận thấy tiếng kêu kia chứa đựng ít nhất ba âm thanh khác nhau, mỗi âm thanh thay đổi cường độ và kết cấu theo thời gian. Đây là một chân lý về thế giới thường bị che khuất với tôi nhưng lại lộ ra thông qua một bài tập vỡ lòng về chánh niệm. Và nó là một chân lý khách quan. Bạn có thể vô tư lắp đặt một thiết bị cảm âm có thể mô tả ba âm thanh này như những đường riêng biệt trên một đồ thị.

Điều này có vẻ giống như một chân lý cởn con. Thực tế, nó đúng là chân lý cởn con. Và tôi phải thừa nhận rằng nhìn chung, không chỉ chân lý trong trải nghiệm này giúp tôi tiếp tục quay trở lại đệm thiền hằng ngày mà còn có sự thoải mái của trải nghiệm. Nếu tâm trí tôi đủ sáng tỏ để cảm nhận những sắc thái trong tiếng ro ro của tủ lạnh, vậy nó cũng đủ sức thoát khỏi những mối bận tâm hằng ngày để nhận ra bản giao hưởng ba-món- nhạc-cụ này, sự bộc lộ khuôn mẫu vô cùng phong phú này, đúng là hay. Và để cảm thấy nó hay – đôi khi còn thật sự hay dữ dội.

Nhưng dù tôn trọng cái hay đến đâu đi chăng nữa, tôi không muốn hạ thấp vai trò của góc độ chân lý ở đây – nhận thức rõ rệt hoàn toàn về tiếng ro ro của tủ lạnh. Vì điều quan trọng là nhận

ra rằng dù sự giác ngộ trọn vẹn và tuyệt đối sẽ là xa vời với hầu hết chúng ta, vẫn có đó những phần nhỏ hơn của giác ngộ. Dù chúng ta không thể lĩnh hội chân lý về tất cả thực tại và duy trì sự lĩnh hội ấy suốt cuộc đời, chúng ta có thể nắm bắt chân lý về những góc nhỏ bé của thực tại và kéo dài quá trình tiếp thu ấy một khoảng thời gian ngắn. Và đây là điều cốt yếu: việc đều đặn chứng kiến những chân lý bé nhỏ, gần như không đáng kể một cách quy củ có thể giúp chúng ta nhìn thấy những chân lý to tát hơn và ít tửm tửm hơn. Chính điều này mang chúng ta đến lý do thứ hai khiến tôi siêng năng tập thiền.

2. *Những khoảnh khắc của chân lý quan trọng hơn.* Nếu tôi đang cảm thấy âu lo, sợ hãi hay căm ghét và nhờ thiền, tôi đạt đến một trạng thái mà ở đó tôi chỉ đang quan sát cảm giác này chứ không bị đắm chìm vào nó, thì đây chính là một khoảnh khắc của chân lý. Chốt lại, quan sát cảm giác bao gồm cả việc chú ý xem nó trú ngụ nơi đâu trong cơ thể tôi và mang dáng dấp gì tại đó. Nơi ấy và dáng dấp ấy – phần nào giống như ba âm thanh riêng biệt làm thành tiếng ro ro của tủ lạnh – là một thực tế khách quan. Có lẽ, một ngày nào đó sẽ có máy chụp cắt lớp cơ thể cho bạn hình ảnh 3D của các loại cảm giác khác nhau. Tôi khá chắc rằng các biểu đồ kết quả khi ấy sẽ thể hiện phần lớn cấu trúc của những gì tôi đang cảm nhận khi quan sát một cảm giác nhất định.

Điều thú vị là có biết bao nhiêu biến tấu trong trải nghiệm chủ quan có thể đi kèm thực tế khách quan của cảm giác này. Càng tập trung vào thực tế khách quan vào chính cảm giác này và sự tức thời của nó trong cơ thể bạn – có thể bạn càng ít thấy khó chịu. Đây không phải là một thành tựu dễ dàng, nhưng vẫn có thể làm được. Và nó được xem là ủng hộ nhận định của Đức Phật rằng *dukkha* theo nghĩa nào đó là tùy chọn và cách để giảm

bớt hay tiêu trừ *dukkha* chính là nhìn thực tại thật rõ ràng, nhìn những thực tế khách quan như chính chúng là như thế.

3. *Sự sáng tỏ thông tuệ*. Nếu suốt giờ thiền buổi sáng, tôi chú tâm vào ba thành phần của tiếng ro ro phát ra từ tử lạnh, hoặc tương tự nếu tôi quan sát hơi thở hay một cảm xúc nào đó của mình bằng sự sáng tỏ lớn lao, điều này có nghĩa là tâm tôi đang tĩnh lặng – không chỉ vì nếu tâm không tĩnh lặng, tôi không thể nhìn thấy những thứ này rõ ràng, mà còn bởi trạng thái đắm mình vào sự sáng tỏ cũng giúp làm tĩnh lặng tâm trí. Và đây là một đặc điểm lý thú của tâm tĩnh lặng: nếu vấn đề nào đó trong đời tôi nổi lên, tôi có thể hình dung nó với sự sáng suốt lạ thường và giải quyết nó được tốt hơn. Nếu tôi phản hồi một điều khó chịu bằng một sự khó chịu khác, sẽ chẳng có gì tốt lành nảy sinh; song chuyện chẳng lành có thể từ đó mà ra.

4. *Những khoảnh khắc của chân lý đạo đức*. Phần nào quan điểm mới sửa đổi của tôi về việc “ăn miếng trả miếng” có thể xuất phát từ quan điểm đã thay đổi của tôi về người mà tôi đang phản hồi. Thật vậy, chìa khóa cho toàn bộ phiên bản sửa đổi này có lẽ nằm ở chỗ tôi nhìn nhận người đó trong cái nhìn không có sự đối kháng mà vốn dĩ trong một trạng thái tâm ít tĩnh lặng hơn, tôi đã “đính kèm” trong mỗi suy nghĩ về anh ta. Bỗng nhiên tôi sẵn lòng xem xét giả thuyết rằng bức email khó chịu tôi nhận được từ anh chàng kia không thật sự là bằng chứng cho thấy anh ta là một gã cà chớn. Biết đâu có một nguyên nhân do hoàn cảnh nào đó khiến anh ta thêm chút bức dọc ấy vào email. Có thể tôi đoán được lý do, có thể không, nhưng trong bất kỳ trường hợp nào, có ai trong chúng ta chưa từng rơi vào tình huống khiến chúng ta làm điều gì đó gây phiền toái?

5. *Can thiệp đúng lúc*. Nếu vào lúc 5 hoặc 6 giờ chiều, tôi cảm thấy bất an, tức tối, phẫn nộ, chán nản hay bất cứ cảm xúc nào

khác mà tôi không muốn trải qua, tôi có thể ngồi xuống đệm thiền, quan sát cảm xúc ấy và khá chắc chắn rằng tôi sẽ làm cho mọi thứ tốt đẹp trở lại. Nếu tôi thức giấc lúc nửa đêm trong lo âu, tôi có thể nằm tại đó để thiền về nỗi âu lo và khiến mọi thứ tốt đẹp hơn – dù không mấy chắc chắn, nhưng thường là tốt hơn. Và đôi khi tôi thậm chí còn thực hiện một điều trước đây tôi cho là bất khả thi (ít nhất là tôi nghĩ vậy): khi tôi ngồi trước máy tính, nhìn vào những gì mình đang viết và cảm nhận một cơn thôi thúc mạnh đến mức tôi muốn làm cái gì đó hơn là viết, tôi nhắm mắt lại, quan sát cơn thôi thúc ấy cho đến khi nó yếu đi rồi quay trở lại với chuyện viết lách. Nguyên nhân tôi có thể làm tất cả những việc này, cũng như lý do tôi thậm chí còn nhớ rằng đây là một chọn lựa, chính là tôi luôn dành ra một ít thời gian ngồi trên đệm thiền mỗi sáng. Điều tương tự cũng diễn ra với việc không chì chiết bản thân: càng bỏ ra nhiều thời gian để thiền tập, những cơn tự oán trách càng bớt trở dậy.

ĐƯỜNG ĐỐC TRƠN TRƯỢT ĐẾN GIÁC NGỘ

Vậy là tôi vừa nêu năm nguyên nhân khiến mình tiếp tục thiền, dù không quá kỳ vọng rằng con đường này sẽ dẫn dắt tôi đến giác ngộ. Đó là một cách diễn đạt. Một cách diễn đạt khác bạn có thể sử dụng là tôi đang theo đuổi giác ngộ – chỉ có điều thay vì nghĩ giác ngộ là một trạng thái, tôi xem giác ngộ như một quá trình. Và tôi cũng nhìn nhận sự giải thoát – giải thoát khỏi *dukkha* – theo cách tương tự. Đối tượng của cuộc chơi không phải là đạt tới Giải thoát và Giác ngộ – viết in hoa hai chữ G – vào một ngày xa xăm nào đó, mà là được giải thoát và giác ngộ hơn từng chút một vào một ngày không-quá-xa-xăm. Chẳng hạn hôm nay! Hoặc nếu thất bại, thì ngày mai. Hay ngày kia. Hay bất

cứ lúc nào cũng được. Trọng tâm chính là tiến bộ theo thời gian, bất kể những lần sa ngã không thể tránh khỏi.

Nghi về giác ngộ và giải thoát theo cách này giúp nhấn mạnh mối quan hệ giữa chân lý và tự do có thể tinh tế đến dường nào. Một nhận thức phổ biến và không-quá-tinh-tế về mối quan hệ này chính là bạn nhìn thấy chân lý trong một ánh chớp nhận thức và rồi bạn tự do. Nghe tuyệt quá! Và tiết kiệm thời gian nữa! Nhưng tôi không cho rằng chân lý giải thoát bạn thường xuyên đến dường ấy, chấm hết. Đôi khi đó là chiều ngược lại: tự do cho phép bạn nhìn thấy chân lý. Hãy nhớ rằng phần nào những gì để tôi nhìn thấy chân lý về tiếng ro ro của tủ lạnh và về người gửi email cho tôi, chính là tâm trí tôi khi ấy tĩnh lặng – chứ không ở trong vòng kim kẹp của âu lo, thịnh nộ hay bất cứ nguồn cội *dukkha* to tát nào khác.

Có lẽ cách tốt nhất để diễn đạt ý trên chính là giác ngộ và giải thoát đang củng cố lẫn nhau: bạn càng thực hiện những gì mang đến sự giải thoát khỏi đau khổ, bạn càng nhìn thấy rõ hơn; khi càng nhìn thấy rõ hơn, bạn càng dễ dàng thực hiện những gì mang đến sự giải thoát khỏi khổ đau. Điều này thậm chí cho phép bạn có tầm nhìn sáng tỏ hơn, và vân vân.

Chẳng hạn, giả sử bạn bắt đầu với việc thực hành thiền định khiêm tốn hướng tới mục tiêu tự lực hơn là đạt được giá trị tâm linh: hai mươi phút mỗi ngày giảm stress dựa trên chánh niệm. Giả sử việc này, giống như nhiều người khẳng định, thật sự làm giảm stress. Thoát khỏi stress theo định nghĩa chính là giải thoát, dù bạn không nghi theo cách ấy. Và nó cũng là giác ngộ. Xét cho cùng, nếu như bạn không căng thẳng, bạn ít có khả năng dán nhãn cho ai đó là kẻ ngốc chỉ vì anh ta đang lóng ngóng tìm thẻ tín dụng ở quầy thanh toán, còn bạn xếp hàng phía sau anh chàng và đang vội. Chút tiến bộ nhỏ nhoi ấy – nhìn

thấy ít đi bản-thể-kẻ-ngốc ở một người đang làm điều gì đó mà bản thân bạn từng làm chính là chút giác ngộ nhỏ nhoi.

Hơn nữa, một chút giác ngộ nhỏ nhoi này có thể dẫn đến nhiều chút giải thoát hơn, rồi từ đó đưa tới nhiều chút giác ngộ hơn. Nếu việc nhìn thấy ít đi bản-thể-kẻ-ngốc ở người khác và vì thế ít phí thời gian tức tối vô nghĩa hơn, làm giảm đi lượng stress trong cuộc sống của bạn, có lẽ hiệu quả này sẽ khiến bạn thấy hài lòng – tự do tự tại, được giải phóng đến độ nó cổ vũ bạn thiền trong hai mươi lăm phút mỗi ngày thay vì hai mươi. Và chuyện đó dẫn đến sự giải thoát khỏi stress nhiều hơn, điều này càng làm sáng tỏ thêm nữa quan điểm của bạn về người khác. Giờ đây, bạn khoan dung hơn không chỉ với những ai vụng về tìm thẻ tín dụng mà còn với những người lẫn mò chiếc thẻ rồi làm rơi nó xuống sàn. Chúc mừng bạn!

Những buổi thiền của bạn không cần kéo dài như thế trước khi bạn hiển nhiên nhận thấy tác dụng giảm stress có thể còn thú vị hơn nó thoát nghe. Chẳng phải là bạn cảm thấy thư thái hơn một chút vào cuối mỗi buổi thiền; mà là bạn quan sát nỗi âu lo của mình, cơn sợ hãi của mình, sự căm ghét của mình, hay bất cứ cái gì, một cách tỉnh giác tới mức trong một thoáng bạn cảm thấy nó không còn thuộc về mình nữa.

Hãy để ý xem các trải nghiệm ấy sâu sắc – hay ít nhất là sâu sắc thêm – đến dường nào. Nhìn thấy ít đi bản-thể-kẻ-ngốc nơi một người lóng ngóng tìm thẻ tín dụng chính là trải nghiệm tánh không, ở một mức độ rất nhỏ. Và xem nỗi lo âu hay cơn sợ hãi của bạn không thuộc về bạn chính là trải nghiệm một chút vô ngã. Hai ý niệm này, tánh không và vô ngã, là hai trong số những ý niệm thần bí nhất, nghe-điện-rò nhất và cơ bản nhất trong triết lý Phật giáo. Và thứ bạn đang cần đây, thiền mỗi ngày

để giảm stress lẫn linh ngộ chân lý, ít nhất trong một chừng mực nào đó.

Tôi không nói điều này là dễ dàng. Dù sự giác ngộ tăng dần và sự giải thoát tăng dần có thể tương hỗ lẫn nhau, chuyện không giống như thể cả hai tự động tự lực. Có không ít chương ngại và chúng có thể làm bạn nản lòng, còn thiền có thể là một nỗi đau khổ. Tin vui là nỗi khổ đau này có thể mang đến thu hoạch nếu bạn kiên nhẫn và tiếp tục cố gắng, nếu bạn không lùi bước trước nỗi lo âu hay cơn buồn sầu mà thay vào đó là quan sát nó một cách tỉnh giác, nếu bạn không bỏ qua một buổi sáng ngồi đối mặt với cơn chán chường không ngừng mà thay vào đó là quan sát nó một cách tỉnh giác – lạ thay, chuyện này có thể còn khó hơn việc quan sát nỗi âu lo hay cơn buồn sầu trong tỉnh giác. Tôi sẽ không bao giờ quên điều Narayan đã nói ở khóa tu thiền đầu tiên của tôi: “Cơn chán nản có thể lý thú”. Đúng thế, nhưng việc nhìn ra chân lý của nó trước hết sẽ đòi hỏi phải dành thời gian hấp thu một chân lý khác – “Cơn chán nản có thể tử nhạt!” – và kiên trì trước nó.

Có lẽ chương ngại vật lớn nhất đối với sự tiến bộ liên tục trong thiền tập chính là tính hữu hạn đáng tiếc của thời gian. Nếu bạn nặng gánh trách nhiệm – với công việc, con cái, học tập, bất cứ cái gì – bạn không thể dành nhiều thời gian mỗi ngày cho thiền. Và theo kinh nghiệm của bản thân tôi, điểm khác biệt giữa ba mươi phút một ngày và năm mươi phút thiền một ngày là rất lớn. Còn theo kinh nghiệm của những người tôi từng trao đổi, điểm khác biệt giữa ba mươi phút một ngày và chín mươi phút một ngày là khổng lồ. Nhưng dù bạn chỉ thu xếp được khoảng hai mươi phút cho thiền, việc thực hành của bạn vẫn có thể đạt độ sâu và điều này đặc biệt đúng nếu bạn nhớ kỹ bài học cơ bản của triết lý thiền Phật giáo: những khoảnh khắc chân lý

ngắn ngủi mà bạn nắm bắt từng ngày kia — chí ít là bạn nắm bắt vào một ngày tốt lành – là những mẫu nhỏ của một chân lý lớn hơn, chân lý về bản chất của thực tại và về những sự bóp méo, thậm chí là các ảo tưởng, do nhận thức mặc định của chúng ta áp đặt. Chắc chắn, nếu bạn đạt được giác ngộ và dành cả đời mình cảm nhận chân lý lớn lao ấy thì điều đó sẽ thật tuyệt vời. Nhưng cho dù bạn không làm được – cho dù bạn phải ra sức để gợi nhắc chân lý ấy lúc được lúc không - nó vẫn có thể là một chân lý dẫn đường.

DỪNG SỰ SÁNG TỎ ĐỂ GIẢI CỨU THẾ GIỚI

Vâng, đó là phần lớn lập luận mà tôi sẽ đưa ra nếu những người chưa thiên hồi tôi vì sao họ nên tập thiên. Tôi sẽ nói rất nhiều về những khoảnh khắc chân lý ngắn ngủi và làm thế nào mà việc trau dồi các khoảnh khắc ấy có thể khiến ai đó trở thành một người hạnh phúc hơn, tử tế hơn. Nhưng điều này vẫn không đi vào trọng tâm của lý do tôi hy vọng thêm nhiều người nữa sẽ chọn thiên. Điều thôi thúc tôi viết cuốn sách này không chỉ là viễn cảnh gieo những khoảnh khắc của chân lý vào đời sống của những độc giả dễ tiếp thu, hay để chuyển tải “chân lý dẫn đường” mà những khoảnh khắc ấy hướng đến. Thứ thôi thúc tôi viết cuốn sách này chính là ý tưởng về khoảnh khắc sự thật – ở dạng đơn nhất từng khoảnh khắc.

Từ điển *Merriam-Webster's Collegiate* định nghĩa một khoảnh khắc sự thật (a moment of truth) là “một khoảnh khắc xảy ra khủng hoảng mà phần lớn hoặc tất cả mọi thứ phụ thuộc vào kết quả của khủng hoảng ấy”. Tôi cho rằng đó không phải là cách giải thích quá nặng nề cho các thách thức ở phạm vi toàn thế giới mà tôi đã mô tả ở **Chương 15** - vấn đề mâu thuẫn sắc tộc, tôn

giáo, dân tộc, hệ tư tưởng,... có thể tạo ra một vòng xoáy thù hận gia tăng dẫn đến thảm họa đích thực.

Cho rằng thiên có thể giải cứu thế giới là một ý tưởng dễ được “khen tặng” là ngây ngô hết thuốc chữa. Do đó, cho phép tôi nhấn mạnh ý tưởng ở đây không phải là thiên để tạo ra một làn sóng nhân ái trên toàn thế giới. Được như thế cũng tuyệt, nhưng tôi không nghĩ chuyện ấy sẽ sớm xảy ra và tôi không tin sự cứu rỗi thế giới phụ thuộc vào điều đó.

Theo tôi, sự cứu rỗi thế giới có thể thực hiện thông qua quá trình tu dưỡng tâm tĩnh lặng, sáng suốt và trí tuệ mà tâm ấy mang lại. Tâm trí ấy trước hết có thể khiến chúng ta tránh phản ứng thái quá trước những hiểm họa và theo đó tránh nuôi dưỡng những vòng luẩn quẩn chỉ càng làm cho mâu thuẫn thêm sâu sắc. Tâm tĩnh lặng, sáng suốt cũng có thể giúp chúng ta tỉnh táo đánh giá được cái gì đã gây ra hiểm họa – và nhờ đó tìm ra, chẳng hạn, những loại chuyện nào khuyến khích người ta tham gia hay ủng hộ các nguyên cơ bạo lực và những loại chuyện nào ngăn cản họ làm điều đó. Chúng ta không cần phải yêu thương kẻ thù, nhưng cần nhìn nhận họ một cách khách quan đúng đắn. Và bài học rút ra từ triết lý Phật giáo lẫn tâm lý học hiện đại chính là cái nhìn như thế không chỉ đòi hỏi việc vượt qua nỗi sợ hãi và sự ghét bỏ, mà hơn thế, nó bao hàm cả quá trình vượt qua những sự bóp méo tinh vi của cảm thức, thường bắt nguồn từ những cảm giác tinh tế của chúng ta.

Sự sáng tỏ về tầm nhìn này không cần phải lập tức bao trùm thế giới. Thậm chí chỉ riêng hai thứ là tâm tĩnh lặng và sự sáng suốt cũng có thể tạo ra nét khác biệt và chuẩn bị nền tảng cho sự phát triển tâm trí này. Tương tự với sự tiến bộ của mỗi cá nhân trên hành trình giác ngộ, sự tiến bộ mang tính toàn cầu hướng

đến giác ngộ có thể ngày càng gia tăng, và thông qua sự cam kết của chúng ta, nó còn có thể có thêm gia tốc của riêng mình.

Tuy nhiên, tôi nghĩ là sẽ cần rất nhiều sự tăng trưởng. Thực tế, tôi cho rằng về lâu dài sẽ phải có một cuộc cách mạng trong ý thức của con người. Tôi không chắc nên gọi cuộc cách mạng ấy là gì – có lẽ là Cách mạng Siêu nhận thức, vì nó sẽ đòi hỏi phải lùi lại và trở nên ý thức hơn về cách tâm trí của chúng ta vận hành. Nhưng theo tôi, nó phải là một cuộc cách mạng gây ấn tượng sâu sắc đến mức những sử gia trong tương lai sẽ dán nhãn định danh thật sự cho biến đổi này. Giả sử là có những sử gia tương lai ghi lại – và nếu không có, điều đó chắc hẳn đồng nghĩa với việc dù sao đi chăng nữa cũng chẳng có sự biến đổi thành công nào để dán nhãn rồi!

Ở phần đầu cuốn sách này, tôi đã tự xem mình là chuột bạch trong phòng thí nghiệm. Tôi nói rằng nếu tôi có thể thu được nhiều lợi ích từ thiền, thì bất cứ ai cũng có được lợi ích, vì tôi đặc biệt không phù hợp cho trạng thái bình tâm và tập trung. Và giờ kết quả có rồi đây: Gần như bất cứ ai cũng có thể gạt hái lợi ích từ thiền.

Nhưng những chuyện đó chẳng phải là toàn bộ kết quả. Câu hỏi tôi đặt ra ban đầu chẳng phải chỉ là liệu tôi có thể nhận được đủ lợi ích từ thiền để tiếp tục quay lại đệm thiền mỗi ngày không, hay thậm chí liệu tôi có thể ở chừng mực nào đó làm sáng tỏ tâm nhìn đạo đức hằng ngày của mình không. Tôi còn hỏi rằng liệu mình có thể đáp ứng được thách thức đạo đức cụ thể thúc đẩy việc viết cuốn sách này: đánh bại, hay ít nhất là làm xói mòn tâm lý bộ lạc. Như tôi đã lưu ý, trong phương diện này tôi là một con chuột bạch đặc biệt có ích, vì (với tất cả sự khiêm tốn) tôi là một ví dụ hùng hồn cho vấn đề này.

Theo cách nào đó, việc tôi mang tâm lý bộ lạc thật là kỳ lạ. Tôi không có các biểu hiện nguy hiểm thường thấy của tâm lý bộ lạc như sự chia rẽ sắc tộc, tôn giáo, dân tộc. Có lẽ vì thế mà tôi tập trung quá nhiều năng lượng cảm xúc cho những sự khác biệt về quan điểm – tôi cực kỳ đồng cảm với những người cùng quan điểm và tôi có những ý nghĩ không mấy hay ho về những người không cùng quan điểm với mình. Thái độ này càng tăng gấp đôi gấp ba nếu sự bất đồng quan điểm kia liên quan tới hệ tư tưởng, các chính sách nên hay không nên được thông qua.

Đây là một sự trở trêu đầy bối rối: không có gì gọi lên trong tôi tâm lý bộ lạc bằng những người ủng hộ các chính sách mà theo quan điểm của tôi là có xu hướng khuấy động sự thù hằn của tâm lý bộ lạc. Hãy thử lấy một ví dụ, tôi cho rằng phần lớn các cuộc can thiệp quân sự của nước Mỹ trong đôi ba thập kỷ qua đều là những sai lầm – những ví dụ cho sự phản ứng thái quá trước các mối đe dọa, do đó làm chúng trở nên trầm trọng hơn và những người ủng hộ các cuộc can thiệp ấy nhiệt thành nhất khiến tôi nổi điên. Nhưng tôi muốn họ cứ làm cho tôi phần nào phát điên. Tôi không muốn tiến quá xa trên con đường dẫn tới niết bàn đến độ giảm sút tinh thần tranh đấu. Nếu giác ngộ toàn diện đồng nghĩa với việc bạn không còn nhận định cá nhân và ngừng thúc đẩy sự thay đổi, vậy thì cứ trừ tôi ra. Song hãy tin tôi đi, khi tôi bảo bạn rằng việc tới được nơi ấy trên con đường giác ngộ cũng chẳng phải là một hiểm họa đang đến gần, ít nhất là với tôi. Câu hỏi đặt ra là liệu tôi có thể tiến đủ xa trên con đường ấy để tiến hành cuộc chiến tư tưởng với những kẻ này một cách khôn ngoan và chân thật hay không; điều này đồng nghĩa với việc nhìn nhận về họ khách quan hơn và theo nghĩa nào đó, hào phóng hơn chiều hướng vốn có ở tôi. Tôi nghĩ câu trả lời là thiên chí ít đã giúp tôi đến gần hơn với mục tiêu này. Nhưng đó là một

cuộc đấu tranh. Trong khi tôi hô hào người ta thúc đẩy cuộc Cách mạng Siêu nhận thức bằng cách vượt qua những thành kiến nhận thức đang dung dưỡng chủ nghĩa bộ lạc, bản thân tôi lại chẳng thể trở thành một trong những hình mẫu thuyết phục nhất cho họ.

Điều còn lại mà tôi không khẳng định chính là tôi có kế hoạch chi tiết từng bước một cho cuộc cách mạng đó. Mục đích chính của tôi trừu tượng hơn: sẽ thật bi kịch nếu như sau hàng tỉ năm nỗ lực hết mình hướng về sự sống, và nỗ lực đó đã đưa chúng ta đến bờ của một cộng đồng tâm trí toàn cầu, thì chúng ta lại để cho những cú bóp méo tự nhiên trong tâm trí của chúng ta làm cho toàn bộ bị nổ tung. Tất cả sẽ càng trở nên bi kịch hơn sau khi cân nhắc thực tế rằng những cú bóp méo này giờ đây đều đã được xác minh là đây tính khoa học và rằng chúng ta có nhiều cách để sửa chữa chúng, bao gồm cả thực hành thiền.

Tất cả những gì tôi thực sự đang muốn nói là: Phương tiện để cứu rỗi hành tinh này nằm trong tay chúng ta.

NÓI VỀ CỨU RỖI

Nói về cứu rỗi, trong những phỏng đoán của bản thân liên quan đến nguyên do tôi khóc ở khóa tu thiền đó, tôi đã bỏ sót một thứ có lẽ có liên quan. Tôi lớn lên trong môi trường sùng đạo và là một người theo Giáo hội Tin lành Báp-tít miền Nam nước Mỹ (Southern Baptist). Tôi bắt đầu rời khỏi giáo hội này từ khi còn ở tuổi vị thành niên, sau khi so sánh thuyết chọn lọc tự nhiên với sách Sáng thế ký về cách con người ra đời. Tôi chưa bao giờ có mong mỏi mạnh mẽ rằng một điều gì đó sẽ thay thế niềm tin vào tín ngưỡng của mình, nhưng có lẽ sự mất mát niềm tin đã để lại một khoảng trống đầu đó trong tôi. Và tôi cũng chưa

từng thấy khao khát điều gì đó có thể giải thích cho hứng thú dai dẳng của tôi với các thắc mắc về tâm linh. Vào đêm hè ấy ở Barre, có lẽ tôi không chỉ cảm thấy như mình đã leo lên đến một đỉnh núi có lẽ tôi cảm thấy mình đã leo lên ngọn núi đó từ thuở thiếu niên và rời bỏ tổ chức tâm linh cố hữu của mình. Dù thế nào, tôi cũng không nghĩ mình đang phóng đại trường hợp này khi nói rằng đêm hôm ấy tôi đã có một cảm giác cứu rỗi – một cảm giác hẳn là mãnh liệt như cảm giác đã thúc đẩy tôi, ở tuổi lên chín hay mười, bước lên trong nhà thờ theo lời mời gọi từ mục sư và chấp nhận Jesus là Chúa Cứu Thế của mình.

Sự rời bỏ tôn giáo của tôi không hề đáng cay như một số cuộc rời bỏ kiểu như thế. Tôi chưa từng cảm thấy đức tin ấy đã gây tổn hại cho mình. Nói đến chuyện này, tôi chắc rằng quá trình lớn lên với một vị Thượng Đế luôn dõi theo và khá hà khắc có thể giúp lý giải cho sự chú ý sắc bén và đôi khi đớn đau của tôi đối với những thiếu sót nơi mình. Thực vậy, có lẽ một chút cảm giác tội lỗi còn sót lại là thứ đã khiến tôi lao vào toàn bộ hành trình khám phá thiên Phật giáo này. Và có lẽ đây là lý do cảm giác cứu rỗi vào đêm hè ấy thật rõ nét. Hiển nhiên là cả Phật giáo và Cơ Đốc giáo đều cho rằng khi sinh ra, chúng ta thừa hưởng sự mịn màng về đạo đức nào đó và một mục tiêu của cuộc sống chính là xua tan bức màn mù mịt ấy.

Trong bất cứ tình huống nào, tôi cũng chưa bao giờ cảm thấy những năm tháng theo đạo Cơ Đốc của mình giống như một kiểu tẩy não độc tài tàn bạo nào cả. Tôi vẫn yêu thích những bản thánh ca của dòng Báp-tít, nhất là bản Just as I Am (tựa tiếng Việt: Tôi nguyện đến liền) – một bài hát thường được cất lên đầy dịu dàng ở phần cuối lễ. Thông điệp của bài hát cơ bản là dù bạn có cách xa sự hoàn hảo đến đâu đi nữa, bạn vẫn đáng được cứu rỗi.

Ký ức đậm nét nhất của tôi về lớp giáo lý Chủ Nhật rất đẹp, khi hát rằng “Chúa Jesus yêu thương trẻ nhỏ, tất cả trẻ nhỏ trên thế gian; da đỏ và da vàng, da đen và da trắng, các con đều quý báu trong mắt Ngài, Chúa Jesus yêu thương trẻ nhỏ khắp thế gian”. Có lẽ tôi đã nhớ lại một cách có chọn lọc những phần sáng tỏ hơn trong đạo lý của đạo Cơ đốc, nhưng sự chuyển tiếp từ Chúa-Jesus-sang-Đức-Phật quả thật có vẻ là một bước đi tự nhiên theo nhiều cách hiểu.

Hội Thiên Minh Sát, nơi tâm trí tôi đã mở ra trước chính đôi mắt tôi đêm hè ấy, lại tình cờ củng cố sự tiếp nối này. Trước khi được Goldstein, Salzberg và Kornfield mua lại, tòa nhà gạch đỏ của Hội từng là một viện sơ tu, nơi đào tạo các tu sĩ Công giáo. Khi bạn cất bước từ phòng giữ mũ áo đến thiên đường, cả hai bên cửa bạn đều là các khung cửa sổ kính màu có hình ảnh Chúa Jesus – một trong số đó là hình ảnh Ngài tại Bữa tiệc ly cuối cùng và một hình ảnh khác là cảnh tượng Ngài đang nguyện cầu chăm chú, có lẽ ngay trước sự kiện bị đóng đinh trên thập giá. Mỗi khi bước vào thiên đường – và tôi tính ra mình đã vào hàng trăm lần – tôi nhìn các bức ảnh khắc họa Chúa Jesus ấy. Chúng quả thực mang đến cho tôi chút cảm giác phấn chấn. Điều này vốn cũng phù hợp, vì Chúa Jesus cho rằng nhận thức của chúng ta về thế gian bị bóp méo và chúng ta nên ra sức sửa chữa các điểm mù của mình, hơn là phàn nàn về những u mê nơi kẻ khác. “Hỡi kẻ đạo đức giả, trước hết phải lấy cái xà khỏi mắt mình đi, rồi mới thấy rõ mà lấy cái rác ra khỏi mắt anh em mình được” (Matthew 7:5, Kinh Thánh, Phúc Âm). Amen cho lời dạy ấy.

Tôi không gọi mình là một Phật tử, vì Phật giáo truyền thống có quá nhiều phương diện – về đức tin, về lễ tế – mà tôi vẫn chưa chấp nhận. Tôi không tin vào sự tái sinh hay những ý niệm liên quan về nghiệp chướng/quả báo, và tôi không cúi quỳ trước

tượng Phật khi vào thiên đường, cũng không cầu khẩn Ngài hay bất kỳ chư thần nào khác trong Phật giáo. Có vẻ với tôi, tự gọi mình bằng Phật tử sẽ gần như là bất kính đối với nhiều Phật tử, ở châu Á và các nơi khác, đã thừa kế cũng như duy trì một truyền thống tôn giáo phong phú và cao đẹp.

Tuy nhiên, vẫn công bằng khi hỏi liệu rằng, nhất là dựa vào lịch sử cá nhân của tôi, việc tôi thực hành thiền, cùng với triết lý đang củng cố nó, có thỏa điều kiện làm niềm tin tôn giáo hay không. Liệu nó có làm được những điều mà Cơ Đốc giáo đã làm cho cha mẹ tôi chẳng, dù tôi đã vứt bỏ những phần siêu nhiên của Phật giáo và giữ lại những phần có chút chọn lọc tự nhiên?

PHẬT GIÁO “THẾ TỤC” CÓ PHẢI LÀ TÔN GIÁO?

Nếu bạn đang hy vọng điều ấy là phải, một nhân vật bạn có thể tìm đến hẳn là “cha đẻ của ngành tâm lý học Mỹ” William James – người mà hơn một thế kỷ trước, trong cuốn *Varieties of Religious Experience* (tạm dịch: Những biến thể của trải nghiệm tôn giáo) của mình, đã cố tìm một cơ cấu có thể chứa đựng tất cả hình thức trải nghiệm, từ Đông sang Tây, mà chúng ta gọi là là tín ngưỡng. James cho rằng theo nghĩa rộng nhất, tôn giáo có thể được xem như “niềm tin rằng có một trật tự vô hình tồn tại và rằng cái chí thiện của chúng ta nằm ở sự thích ứng hài hòa bản thân ta với trật tự ấy”.

Ngay cả Phật giáo “thế tục”, tự nhiên cũng thật sự đưa ra một “trật tự vô hình”, tôi sẽ lập luận như thế. Khi giác ngộ bắt đầu hình thành, thực tại – vốn luôn có vẻ như bị bấp nhủ – hóa ra lại sở hữu tính liên tục cơ bản, một dạng cơ sở hạ tầng của sự tương kết. Một số người gọi nó là tánh không, số khác gọi là tính thông

nhất, nhưng tất cả đều đồng ý rằng trông nó ít rời rạc hơn so với dáng vẻ của nó trước khi họ nắm bắt được sự việc.

Và thứ James gọi là “cái chí thiện” quả thực nằm trong sự căn chỉnh hài hòa bản thân theo trật tự thông thường vẫn vô hình này, bất kể bạn có xem cái chí thiện ấy như là hạnh phúc sâu sắc nhất hay ưu điểm của chúng ta hay không. Đương nhiên, một phần của quá trình tự căn chỉnh bản thân này có nghĩa là coi như bản ngã của chúng ta kém quan trọng hơn, so với mức ta có thể nghĩ về bản ngã trước kia. Thực vậy, sự phân tán của bản ngã, lẫn sự yếu đi ở các ranh giới của bản ngã, là một phần của “trật tự vô hình” – một sự liên mạch giúp ta vừa nhận thức được cái bên trong ta lẫn cái bên ngoài ta.

Còn có một kiểu trật tự vô hình thứ hai được Phật giáo thừa nhận. Hãy nhớ, một tiền đề cơ sở của Phật giáo chính là nhìn thấy chân lý siêu hình - nhìn thấy cách tồn tại đích thực của sự vật, cả bên trong lẫn bên ngoài, rồi từ đó nhìn ra sự kết nối giữa hai vùng ấy – theo nghĩa nào đó giải thích cho việc hiểu được chân lý đạo đức, sự tương đồng về mặt đạo đức giữa hạnh phúc của bản thân và hạnh phúc của người khác. Nói cách khác, có mối liên kết về cấu trúc giữa chân lý siêu hình và chân lý đạo đức. Đó là một kiểu trật tự, một trật tự có thể vẫn vô hình nếu chúng ta không tập luyện những quy tắc khiến cho nó lộ ra.

Chúng ta không nên xem trật tự vô hình này là điều hiển nhiên. Bạn có thể hình dung một vũ trụ mà ở đó không hề có sự nối kết như thế – một vũ trụ mà ở đó chuyện nhìn thấy chân lý siêu hình chẳng hề tác động lên cách hành xử của ta đối với các sinh vật khác, hay thậm chí còn khiến ta cư xử với các sinh vật khác tàn nhẫn hơn. Nhưng theo Phật giáo – kể cả phiên bản phương Tây thế tục hơn của Phật giáo mà đôi khi bị cho là chưa đủ thuần thành – chúng ta đang sống trong một vũ trụ mà ở đó,

việc nhìn thấy chân lý siêu hình giúp bạn nhận ra chân lý đạo đức. Có một sự đồng nhất tự nhiên của giác ngộ.

Tiếp theo, có một cái chân thứ ba tạo ra chiếc kiềng liên kết này: hạnh phúc của chúng ta. Hạnh phúc – sự loại trừ hay ít nhất là làm giảm đi đau khổ, hay sự không thỏa mãn, của *dukkha* – có xu hướng đồng nhất với việc nhìn thấy chân lý siêu hình và tác động lên chân lý đạo đức kèm theo. Đây cũng là kiểu liên kết mà có lẽ một vũ trụ không nhất định phải có.

Thật kinh ngạc làm sao khi bạn nghĩ về việc thế giới sẽ được tạo dựng theo cách này: con đường mà bạn dẫn thân vào để giải thoát bản thân khỏi đau khổ, nếu được đeo đuổi một cách cần mẫn, sẽ khiến bạn trở thành một con người không chỉ hạnh phúc hơn mà còn có cái nhìn tỏ tường hơn về thực tại siêu hình và thực tại đạo đức. Nhưng đó là lời khẳng định của Phật giáo và nó có chứng cứ chắc chắn đi kèm.

Sự liên kết ba phần này – chân lý siêu hình, chân lý đạo đức, và hạnh phúc – được thể hiện trong một từ hết sức mơ hồ nằm ngay tại trung tâm của sự thực hành Phật giáo:

Dharma (Pháp). Từ cổ này thường được dịch thành “giáo pháp của Đức Phật”. Cách dịch như vậy vẫn chính xác trong chừng mực nào đó, nhưng từ này còn đề cập đến những chân lý cốt lõi đang được truyền đạt qua lời dạy của Đức Phật. Dharma, hay pháp, do đó biểu thị thực tại nằm ngoài ảo tưởng của chúng ta, thêm nữa là thực tại về cách các ảo tưởng ấy gây ra đau khổ; và nó chỉ rõ hàm ý của tất cả những điều này về hành vi của chúng ta. Nói cách khác, pháp vừa là chân lý về cách thức sự vật tồn tại vừa là chân lý về kiểu cư xử hợp lý trước cách thức sự vật tồn tại. Nó là cả mô tả lẫn đơn thuốc. Nó là chân lý và là con đường.

Và bởi đơn thuốc của Đức Phật là đơn thuốc không chỉ để giải thoát khỏi khổ đau mà còn cho hành vi đúng đắn, các suy nghĩa của từ *dharma* bao gồm luôn nghĩa đạo đức đặc trưng. Thật vậy, *dharma* có thể được xem như một định luật tự nhiên cả theo nghĩa định luật mà vũ trụ vật lý tuân thủ và quy tắc đạo đức mà chúng ta cố gắng làm theo.

Việc sử dụng một từ duy nhất để biểu thị tất cả những điều này tự thân nó đã là minh chứng cho trật tự mà theo Phật giáo, thường bị ẩn đi nhưng có thể lộ ra rõ hơn khi chúng ta kiên trì – như nhà tâm lý học William James có thể sẽ nói – tìm cách tự thích nghi với nó.

Phòng khi tất cả những thứ này nghe chừng quá mang tính triết học trừu tượng, cho phép tôi giải thích nó theo cách thực tiễn hơn, như câu trả lời cho câu hỏi thường được đưa ra này: Liệu thiền có khiến cho tôi hạnh phúc hơn hay không? Và nếu có, thì hơn bao nhiêu?

Trong trường hợp của tôi – bạn nhớ chứ, tôi là một ca đặc biệt khó – câu trả lời là có, thiền khiến tôi hạnh phúc hơn đôi chút. Điều này thật tốt, vì tôi ủng hộ hạnh phúc, đặc biệt là của bản thân. Đồng thời, lập luận tôi muốn đưa ra cho mọi người về lý do họ nên thiền lại ít đả động đến số lượng hạnh phúc mà liên quan tới chất lượng của hạnh phúc. Nhìn chung, hạnh phúc giờ đây tôi có bao hàm một quan điểm chân thật hơn về thế giới so với hạnh phúc tôi từng có trước kia. Tôi dám nói một cú hích hạnh phúc dựa trên chân lý sẽ tốt hơn là một cú hích hạnh phúc không lấy chân lý làm nền tảng. Lý do không chỉ vì những thứ dựa vào chân lý đều có một cơ sở vững chắc hơn những thứ ngược lại, mà còn bởi khi xảy ra, việc hành động theo đúng chân lý này đồng nghĩa với cư xử tử tế hơn với những người xung quanh bạn.

Do vậy, đó là lý do tôi sẽ nói bất kỳ mức tăng hạnh phúc nào mà thiền chánh niệm có thể bổ sung vào cuộc sống của bạn đều đặc biệt đáng bỏ công bỏ sức ra để có được: vì chúng là những mức tăng hạnh phúc đầy giá trị. Đây là thứ hạnh phúc dựa trên sự sáng tỏ đa diện – trên một góc nhìn sáng tỏ hơn về thế giới, một quan điểm sáng tỏ hơn về con người, một lập trường sáng tỏ hơn về bản thân và tôi tin rằng nó còn là một sự tiệm cận gần hơn với chân lý đạo đức. Chính sự hội tụ may mắn của hạnh phúc, chân lý và lòng tốt được gắn vào từ *dharma* và theo tôi, cũng chính sự hội tụ này khiến cho ngay cả một Phật giáo đậm tính tự nhiên cũng có thể tuân theo quan niệm về tôn giáo của William James.

Và nếu sự hội tụ này hóa ra có thêm một yếu tố nữa – nếu sự chú tâm rộng rãi của con người vào *dharma* có thể cứu lấy hành tinh của chúng ta – vậy thì đó là một phần thưởng hấp dẫn đấy chứ.

CHÂN LÝ VÀ CÁI ĐẸP

Một chiều muộn giữa tháng 12 năm 2012, trong một khóa tu thiền, tôi đi thiền hành ngoài trời. Đến một lúc, tôi nhìn về phía chân trời và thấy mặt trời đã lặn. Tất cả những gì còn sót lại là dải ửng sắc hồng tím được đóng khung thật kỳ dị bằng những thân cây mùa đông trơ lá. Trong trạng thái hơi ủ ê, tôi nghiền ngẫm về vấn đề cá nhân nào đó và lúc ấy trong lòng tôi dâng lên một cơn sóng sâu muộn rõ rệt, như đôi khi tôi vẫn cảm nhận khi ngắm một buổi chạng vạng mùa đông. Thế rồi – ngay giữa một khóa thiền và tôi vẫn dành phần lớn thời gian trong ngày để quan sát những cảm xúc của mình – tôi thành linh, gần như theo phản xạ, xem xét nỗi phiền muộn kia. Và ngay lập tức, cảm giác

phiền muộn ấy bị rút hết sức mạnh. Nó không biến mất ngay tức khắc, nhưng giờ đây nó dường như chẳng là gì ngoài sóng vật lý, không tốt cũng chẳng xấu, di chuyển chậm rãi khắp cơ thể tôi.

Khi cơn u sầu bị vô hiệu hóa, đường chân trời khoác lên một diện mạo khác: nó đẹp đến ngất ngây. Nó chuyển từ vai trò phản chiếu nỗi buồn thành suối nguồn hân hoan, thậm chí kinh ngạc.

Vẻ đẹp này, cùng với tất cả vẻ đẹp khác mà tôi đã thưởng thức sâu hơn nhờ vào thực hành thiền, là điều tôi thật sự không hiểu lắm. Ý tôi là nếu thiền có thể trao cho bạn một dạng khoảng cách với các cảm giác của mình và giảm bớt ảnh hưởng của chúng lên bạn, chẳng phải trên nguyên tắc nó nên làm điều đó như nhau với cảm giác tích cực và tiêu cực sao? Chẳng lẽ bạn không nên rơi vào tình trạng cảm thấy trung lập không ít thì nhiều tức gần như chẳng còn cảm thấy gì hay sao? Nhưng cách mà có vẻ như thiền vận hành chính là một số cảm giác thật sự được nhấn trước nhất và trên hết là khả năng thưởng thức mạnh cái đẹp.

Thi thoảng, tôi cho rằng khả năng thưởng thức cái đẹp được tăng cường này chính là điều mang đến cho tánh không một quyền năng đạo đức đầy mỉa mai. Một khi bạn nhìn thấy ít đi bản thể ở người khác – một khi nhận thức về họ trong bạn ít nhuộm màu phán xét hơn đối với điều xấu hay điểm tốt của họ – bạn có thể nghĩ rằng có một lý do cũng giảm đi rất nhiều, để ta không còn cảm thấy gì hết về họ, kể cả lòng trắc ẩn. Nhưng nếu chúng ta vốn có chiều hướng nghĩ rằng mọi thứ (bao gồm con người) đều đẹp đẽ, chiều hướng ấy có thể chuyển thành sự quan tâm dành cho hạnh phúc của họ. Ít nhất, đây là một lý thuyết liên quan đến lý do thiền định có thể khiến người ta trở nên giàu lòng trắc ẩn hơn.

Trong mọi tình huống, tôi vẫn còn lúng túng trước thứ dường như là một thiên hướng tinh tâm tự nhiên để củng cố khả năng thưởng thức cái đẹp. Tôi đoán rằng có một kiểu giải thích thế này: nếu không thật sự nghĩ về nó, bạn đang dùng chánh niệm để sàng lọc cảm xúc – ra sức gạt lực hơn để giữ được khoảng cách đáng kể với các cảm giác khó chịu thay vì các cảm giác dễ chịu, chẳng hạn như khoái cảm thẩm mỹ. Nhưng dù gì đi nữa, nó không gợi cảm giác như thế. Khả năng thưởng thức cái đẹp tạo cảm giác giống như điều gì đó mà tâm trí vốn chỉ thả lỏng nó khi mới bắt tâm với bản ngã lảng đi.

Tôi muốn trích ra đây câu thơ nổi tiếng của thi sĩ lãng mạn người Anh John Keats, “Beauty is truth, truth beauty” (tạm dịch: Cái đẹp là chân lý, chân lý chính là cái đẹp). Có lẽ khi nhìn thấy thế giới này sáng tỏ hơn và chân thật hơn, bạn không chỉ tận hưởng một mức độ giải thoát nào đó mà còn cả một cảm nhận trực tiếp và liên tục hơn về vẻ đẹp đích thực của thế giới. Mặt khác, ý niệm thế giới sở hữu vẻ đẹp đích thực, vẻ đẹp cố hữu, dường như mâu thuẫn với sự nhấn mạnh của Phật giáo vào khuynh hướng áp đặt ý nghĩa cho thế gian trong chúng ta. Rõ ràng nó xung đột với góc nhìn từ tâm lý học tiến hóa. Theo góc nhìn ấy, sự quy gán cảm xúc của chúng ta cho nhận thức thật sự chính là: một cách gán ghép do não bộ tạo ra, mà bộ não này được thiết kế để sinh vật cảm nhận các loại sự vật, sự việc nào đó theo nhiều cách, dựa trên mối quan hệ giữa chúng với lợi ích.

Một khả năng khác nằm ở sự ham thích nhất định dành cho vũ trụ là một loại trạng thái ý thức mặc định, một trạng thái mà nó sẽ quay trở về khi không bị cuốn vào công việc vốn dĩ méo mó là vận hành một bản ngã. Nhưng ở đây chúng ta đang đánh bạo đi ra ngoài vòng tâm lý học, để bước vào câu hỏi triết học: ý thức

là gì. Và câu trả lời chung của tôi đối với câu hỏi ấy là: Tôi không biết.

Có rất nhiều thứ khó ưa về thế giới mà chúng ta được sinh ra. Đây là một thế giới mà ở đó, như Đức Phật đã chỉ ra, cách nhìn nhận tự nhiên của chúng ta, cũng như cách tồn tại, dẫn ta đến chỗ khổ đau và gây ra khổ đau cho người khác. Và đây là một thế giới, như giờ đây chúng ta biết, bị buộc phải trở thành như thế, căn cứ vào chuyện sự sống trên hành tinh này là do chọn lọc tự nhiên tạo ra. Tuy nhiên, nó cũng có thể là một thế giới mà ở đó chân lý siêu hình, chân lý đạo đức và hạnh phúc có thể nối kết và là một thế giới mà khi bạn bắt đầu nhìn ra mối liên kết ấy, nó xem ra ngày càng đẹp đẽ hơn. Nếu như thế, trật tự vô hình này – một trật tự dường như nằm tại tầng sâu hơn cả chọn lọc tự nhiên – là điều đáng kinh ngạc. Và đó là điều khiến tôi ngày càng cảm thấy biết ơn.

LƯU Ý VỀ THUẬT NGỮ

Khi viết sách về Phật giáo, bạn phải đương đầu với một loạt chọn lựa về thuật ngữ.

Trước hết, đó là tiếng Phạn (Sanskrit) và tiếng Pali. Trong văn bản phương Tây, các thuật ngữ Phật giáo thường được chuyển tải bằng một trong hai cổ ngữ ấy (dù vẫn có những văn bản Phật giáo cổ xưa viết bằng các ngôn ngữ châu Á khác). Một số tác giả viết sách về Phật giáo chọn một trong hai ngôn ngữ rồi dùng xuyên suốt. Đây không phải con đường mà tôi chọn và tôi sẽ giải thích lý do.

Khái niệm quan trọng đầu tiên trong Phật giáo mà cuốn sách này tiếp cận chi tiết là khái niệm “not-self” (vô ngã), nó được nhấn mạnh hơn trong Phật giáo Tiểu Thừa so với nhánh chính khác là Phật giáo Đại Thừa. Kinh điển Tiểu Thừa viết bằng tiếng Pali, do đó việc sử dụng từ *anatta* để nói về vô ngã, thay vì *anatman* trong tiếng Phạn, là chuyện đương nhiên. Nhưng khái niệm Phật giáo lớn thứ hai mà cuốn sách này nhắc đến, “emptiness” (tánh không), được nhấn mạnh nhiều hơn trong truyền thống Đại Thừa nên thuật ngữ thường được nêu ra bằng tiếng Phạn là *sunyata*.

Một vài thuật ngữ chủ chốt khác giữ vị trí nổi bật ở cả hai truyền thống tình cờ thay đều được phương Tây biết đến qua

phiên bản Phạn ngữ – cụ thể là *nirvana* và *dharma* (trong tiếng Pali là *nibbana* và *dhamma*). Do đó, tôi đã chọn tiếng Phạn với hai khái niệm ấy.

Sau khi quyết định sử dụng cả tiếng Phạn và tiếng Pali, tôi phải đối mặt với các trường hợp nằm giữa – đó là khi chẳng có một lập luận nào đủ mạnh ở cả hai ngôn ngữ. Tôi sẽ không khiến các bạn chán ngắt với những nguyên nhân giải thích từng lựa chọn của mình. Trong một số trường hợp, tôi gần như cứ thế thấy đồng xu mà chọn.

Về vấn đề *sutra* trong tiếng Phạn và *sutta* trong tiếng Pali, tôi đã dùng cả hai lối, chủ yếu tùy thuộc vào văn bản đang gây thắc mắc gần gũi hơn với nhánh Đại Thừa hay Tiểu Thừa. Và tôi thường có khuynh hướng sử dụng từ *discourse* (bài giảng, bài thuyết pháp) thay cho *sutra* hay *sutta*. Bởi tôi cho rằng ở phạm vi nhất định, từ *sutra* dường như bao hàm điều gì đó giống với bài thơ hay câu châm ngôn hơn là một lập luận. Nhìn chung, các văn bản Phật giáo mà tôi đang tập trung vào đều đưa ra lập luận. Có thể các văn bản này không đưa ra lập luận theo nghĩa hiện đại của từ này - tất cả thuật ngữ đều được định nghĩa, mỗi bước trong lập luận đều được vạch rõ – nhưng chúng lại thúc đẩy những lời xác nhận về khía cạnh tâm lý học hoặc triết học và trao nguyên do cho chúng. Và các lời xác nhận ấy chính là trọng tâm của cuốn sách này.

Cuối cùng: Tôi dùng từ *enlightenment* (giác ngộ) rất nhiều trong cuốn sách này. Và thực ra, *awakening* (tỉnh thức) mới là cách chuyển ngữ chính xác theo nghĩa đen hơn cho thuật ngữ cổ thường được dịch thành *enlightenment*. Đây chính là khái niệm làm nền tảng cho cả “Đức Phật” (đấng đã tỉnh thức) và gốc cây mà bên dưới nó, Đức Phật được người đời truyền tụng là đã đạt đến trạng thái tỉnh thức tuyệt vời – cây Bồ Đề. Tỉnh thức dĩ

nhiên là một cách dịch có sức hút riêng, căn cứ vào ý tưởng Phật giáo cho là chúng ta thường sống trong ảo tưởng giống như đang ở trong một dạng cõi mơ và dựa vào thực tế là tôi bắt đầu viết cuốn sách này bằng cách bám sát ý tưởng ấy. Tuy nhiên, bất chấp sự thích đáng mang tính ẩn dụ này, tỉnh thức trong đạo Phật còn bao hàm nhiều nghĩa hơn là chỉ nhận biết; theo nét nghĩa hiểu rõ, hẳn phải có giác ngộ thực thụ luôn đầy cam go với những chân lý khó nắm bắt về thế giới xung quanh. Thực ra, thuật ngữ *enlightenment* còn có một chiều kích liên quan khác; nó biểu thị cho kỷ nguyên mà phương Tây thực hiện cú rẽ quyết định hướng đến phân tích duy lý. Tôi thấy điều này thật phù hợp, dựa trên lập luận mà cuốn sách này đưa ra rằng thế giới quan của Phật giáo, hay ít nhất là phần tự nhiên của nó, nếu nhìn theo quan điểm của triết học và khoa học bắt nguồn từ kỷ nguyên ấy thì cực kỳ hợp lý.

PHỤ LỤC

Danh sách các “chân lý” trong Phật giáo

Khi đang viết cuốn sách này, trong đầu tôi không có tiêu đề **Vì sao Phật giáo giàu chân lý**. Nhưng sau khi viết xong, tôi nhận ra rằng cuốn sách này thật sự chẳng khác gì một lập luận cho giá trị của những gì mà tôi xem là tư tưởng cốt lõi trong đạo Phật – hay ít nhất là tư tưởng cốt lõi thuộc phần “tự nhiên” của Phật giáo, phần mà Phật giáo “phương Tây” quan tâm chủ yếu. Do đó tôi sử dụng tiêu đề này, dù có chút e dè vì vài lý do tôi cho là hiển nhiên.

Trong quá trình tự cam đoan với bản thân là tiêu đề này thật sự thỏa đáng, tôi bắt đầu liệt kê những tư tưởng Phật giáo cụ thể mà cuốn sách này biện giải. Và tôi xác định rằng có lẽ một danh sách như thế sẽ hữu ích cho độc giả. Cho nên tôi lập ra danh sách bên dưới, một kiểu dàn bài tóm tắt của chủ đề được tôi nêu ra xuyên suốt cuốn sách này, cùng những chỉ dẫn tương ứng với chương sách liên quan.

Chẳng phải toàn bộ “chân lý” tôi liệt kê đều là học thuyết Phật giáo. Một số giống với những thông điệp rút ra, những hàm ý rõ rệt trong tư tưởng Phật giáo hơn. Nhưng tất cả đều được chứng thực từ khoa học hiện đại, bao gồm khoa học thần kinh và tâm lý học hiện đại, với sự nhấn mạnh đặc biệt vào tâm lý học

tiến hóa – tức là nhân mạnh đặc biệt vào nghiên cứu về việc làm thế nào chọn lọc tự nhiên định hình tâm trí con người.

Nói đến sự chứng thực của khoa học hiện đại: điều quan trọng cần hiểu là nói đúng ra, đây là tất cả những gì khoa học cung cấp. Chẳng có lý thuyết khoa học nào được chứng minh là đúng theo cách mà các định lý toán học được chứng minh. Một số lý thuyết hiện tại đáng tin cậy nhiều đến mức, vì mục đích thực tiễn, chúng ta có thể xem như chúng đã được chứng minh là đúng. Chẳng hạn, tôi cho rằng khả năng thuyết chọn lọc tự nhiên là đúng hơn 99,99 phần trăm – với tôi thế là đủ thuyết phục. Nhưng một số lý thuyết dẫu có độ tin cậy thấp hơn thế lại là những lý thuyết hàng đầu trong lĩnh vực liên quan.

Vấn đề chỉ là khi ta nói theo lối thông thường rằng một lý thuyết khoa học là “đúng”, chúng ta muốn tỏ ý rằng nó có bằng chứng xác thực trọng yếu có lợi cho mình và chưa đối đầu với bằng chứng ở phía ngược lại. Đó chính là điều mà tiêu đề của cuốn sách này muốn nói khi cho rằng các tư tưởng cốt lõi của Phật giáo “đúng”. Các tư tưởng ấy đưa ra sự chứng thực – trong một số trường hợp là sự chứng thực vượt trội, trong một số trường hợp khác là sự chứng thực đáng kể nhưng dưới mức vượt trội – từ bằng chứng sẵn có. Trong cuốn sách này, tôi đã cố gắng mô tả mức độ tin cậy của tôi đối với các tư tưởng Phật giáo, theo góc nhìn của tôi.

Và tôi tin chắc rằng các giá trị cốt lõi của Phật giáo đủ điều kiện để đảm bảo cho tựa đề của cuốn sách này. Cụ thể, đó là điểm cơ bản của Phật giáo về việc vì sao con người đau khổ, vì sao chúng ta khiến cho nhau đau khổ, và rộng quan hơn nữa là quan niệm của nhà Phật về một số khía cạnh cơ bản liên quan đến cách vận hành của tâm trí và làm thế nào chúng ta có thể thay đổi cách vận hành đó.

Được rồi, không nản ná lâu thêm nữa, sau đây là một số “chân lý” của Phật giáo:

1. Con người thường thất bại trong việc nhìn nhận rõ ràng về thế giới và điều này có thể dẫn họ đến chỗ đau khổ cũng như khiến cho người khác đau khổ. Cách hiểu sai tai hại về thế giới này có thể mang nhiều hình thái khác nhau, được mô tả theo nhiều cách khác nhau ở nhiều kinh điển Phật giáo khác nhau. Chẳng hạn:

2. Con người có xu hướng mong đợi sự thỏa mãn lâu dài đến từ việc hoàn thành mục tiêu nhiều hơn những gì sẽ xảy ra trong thực tế. Hậu quả là kéo theo sự thèm muốn liên tục, điều này rất hợp lý khi con người là một sản phẩm của chọn lọc tự nhiên (xem **Chương 1**) nhưng nó không phải là công thức mang lại hạnh phúc trọn đời.

3. *Dukkha* là một vòng lặp không ngừng khi cuộc sống diễn ra như thông thường. Thực tế này càng rõ ràng nếu bạn dịch *dukkha* là “sự không thỏa mãn” so với cách dịch thường thấy là “khổ”. Các sinh vật, bao gồm con người, được chọn lọc tự nhiên thiết kế để phản ứng trước môi trường xung quanh theo những cách sẽ khiến cho mọi thứ trở nên “tốt hơn” (theo cách hiểu của chọn lọc tự nhiên). Điều này có nghĩa là sinh vật gần như liên tục, ở một mức nào đó, rà quét trong phạm vi của những điều khiến mình cảm thấy không vui, không thoải mái và không thỏa mãn. Và vì không thấy vừa ý, theo định nghĩa, cũng bao hàm tối thiểu một ít đau khổ, việc xem *dukkha* như một sự không thỏa mãn rốt cuộc sẽ khiến ta càng thêm tin vào ý tưởng rằng *dukkha* theo nghĩa đau khổ chính là một phần bao trùm cuộc sống (xem **Chương 1** và 3).

4. Nguồn cơn của *dukkha* được nhận biết trong Tứ diệu đế chính là tâm tham ái, nghĩa là “thèm khát”, “ham muốn” hay

“khao khát” – thật hợp lý khi đặt trên cơ sở tiến hóa. Bạn có thể cho rằng tham ái là thứ mà chọn lọc tự nhiên truyền vào các động vật để chúng không thỏa mãn với bất cứ điều gì quá lâu (xem **Chương 1**). Xem tham ái là nguồn cơn của đau khổ càng có ý nghĩa hơn khi nó được hiểu theo nghĩa rộng, không chỉ là ham muốn để đạt tới và bầu vùi vào những điều dễ chịu mà còn là khát khao thoát khỏi những thứ gây khó chịu (xem **Chương 13**).

5. Hai cảm giác cơ bản trợ lực cho *dukkha* – hai mặt của tâm tham ái, sức cuốn hút dai dẳng đối với sự vật và nỗi ác cảm dành cho sự vật – không nhất thiết giam cầm chúng ta như xu hướng vốn có ở chúng. Các quy tắc của thiền tập như trong thiền chánh niệm có thể làm giảm bớt gọng kìm của tâm tham ái. Người ta còn bất đồng về chuyện liệu có thể đạt được sự giải thoát toàn diện và kéo dài – niết bàn theo nghĩa cổ điển của khái niệm này – nhưng không có gì nghi ngờ rằng nhiều cuộc đời đã được biến đổi nhờ thiền tập. Điều quan trọng cần nhấn mạnh ở đây là trạng thái ít bị thao túng hơn bởi sự khao khát và nỗi ác cảm không có nghĩa là con người trở nên trơ lì với các cảm xúc; nó có thể đồng nghĩa với việc phát triển một mối quan hệ khác cùng với chúng và chọn lựa cảm xúc nào để gắn bó trọn vẹn nhất. Thật vậy, mối quan hệ đã sửa đổi này còn có thể bao gồm sự gia tăng một số cảm giác nhất định, trong đó có sự ngạc nhiên, lòng trắc ẩn và khả năng thưởng thức cái đẹp. (Xem **Chương 2, 5, 8, 10, 13 và 16**).

6. Nhận thức mang tính trực giác của chúng ta về “bản ngã” trong điều kiện tốt nhất vẫn sai lạc. Chúng ta có khuynh hướng không chút phản biện mà giữ chặt tất cả các loại suy nghĩ và cảm giác như là “của ta”, như một phần thuộc về chúng ta, trong khi thực tế sự đồng nhất ấy là tùy chọn. Nhận ra được điều này là một quá trình chọn lựa và học hỏi, và việc thiền tập giúp giảm đi

phản xạ đồng nhất ấy, và do đó có thể làm giảm bớt khổ đau. Việc thấu hiểu lý do chọn lọc tự nhiên sắp đặt nhiều loại cảm xúc vào tâm trí con người (xem **Chương 3**) có thể giúp chứng thực quan điểm rằng chúng ta không nên chấp nhận một cách thiếu cân nhắc sự dẫn dắt của cảm xúc, đồng thời việc ấy có thể giúp chúng ta chọn nên tuân theo chỉ dẫn của cảm xúc nào. Rèn luyện kiểu suy xét này chính là làm theo giáo lý “vô ngã” của nhà Phật trong bài giảng thứ hai được Đức Phật truyền đạt sau khi Ngài giác ngộ. (Xem **Chương 5**).

7. Diễn giải mở rộng hơn và phổ thông hơn về bài giảng thứ hai của Đức Phật – Ngài nói rằng “bản ngã” hoàn toàn không tồn tại - được diễn đạt theo nhiều cách khác nhau ở các kinh điển khác nhau. Một cách hiểu phổ biến – rằng không có bản ngã CEO, không có bản ngã nào là “người thực hiện mọi thứ”, “người nghĩ các suy nghĩ” – đã được chứng thực về căn bản bằng tâm lý học hiện đại, qua đó cho thấy ý thức ít chịu trách nhiệm về hành vi của chúng ta hơn nhiều so với nó có vẻ như thế. Một số nhà tâm lý học, bao gồm các nhà tâm lý học tiến hóa nói riêng, tán thành một mô hình mô-đun của tâm trí vốn khá phù hợp với quan điểm không tồn tại bản ngã CEO. Mô hình này giúp giải thích khả năng linh ngộ thường thấy ở các thiền giả lão luyện: rằng “các suy nghĩ tự nảy sinh”. Như đã nói, cái tôi gọi là phiên bản “nội tại” của trải nghiệm vô ngã – trải nghiệm nghi ngờ “quyền sở hữu” của bạn đối với các suy nghĩ, các cảm xúc, và các câu hỏi về sự tồn tại của “bạn” ở vai trò điều hành đang sở hữu những thứ này – có sự xác nhận từ tâm lý học thực nghiệm và từ các ý tưởng phổ biến về cách chọn lọc tự nhiên định hình tâm trí. (Xem **Chương 6, 7 và 8**).

8. Cái tôi gọi là phiên bản “ngoại tại” của trải nghiệm vô ngã không được chứng thực qua thực nghiệm hay lý thuyết. Nó

chung quy vẫn là một nhận định ít liên quan đến tâm lý học hơn so với siêu hình học (theo cách hiểu khái niệm siêu hình học được sử dụng trong triết học phổ thông, chứ chẳng phải theo nghĩa nào khác thường hơn). Đồng thời, các nghiên cứu từ sinh học tiến hóa đề ra một cảm giác khác biệt mà ở đó các ranh giới của bản ngã có thể bị xem là vô đoán; bởi vì điều đó mà chuyện cảm thấy một kiểu tiêu tan ranh giới của bản ngã có thể được xem là một cách hiểu không kém phần chính xác so với cảm giác thông thường trong chúng ta về ranh giới của bản ngã. (Xem **Chương 13** và 15).

9. Gạt sang một bên giá trị siêu hình của cảm giác thông thường trong ta về bản ngã, cũng như của các lựa chọn thay thế cho cảm giác thông thường về bản ngã đó, thì vẫn tồn tại một câu hỏi về giá trị đạo đức. Cụ thể, khi cảm giác ranh giới của bản ngã tiêu tan (có thể được ghép cặp với phiên bản “nội tại” của trải nghiệm vô ngã dưới hình thái giảm đi sự đồng nhất với các bốc đồng ích kỷ) dẫn đến sự kém ưu tiên rõ rệt cho lợi ích “của mình” so với lợi ích của người khác, liệu điều ấy có khiến một người đến gần chân lý đạo đức hơn không? Theo tôi, các nghiên cứu từ sinh học tiến hóa đã ủng hộ một câu trả lời mang tính khẳng định cho câu hỏi ấy. (Xem **Chương 15**).

10. Trực giác cho rằng các đồ vật và sinh vật mà chúng ta thấy có “bản thể” chính là một ảo ảnh, như học thuyết Phật giáo về tánh không khẳng định. Rõ ràng, đây là một ảo ảnh do chọn lọc tự nhiên sắp đặt. (Xem **Chương 10** và 11. Sự ủng hộ tánh không theo cái nhìn của thuyết Darwin này hoàn toàn khác với các lời biện hộ cho ý niệm này của Phật giáo truyền thống, nhưng nó lại phù hợp). Nhìn thấy bản thể ở sự vật không phải lúc nào cũng khiến chúng ta đau khổ hay gây đau khổ cho người khác, nhưng nó có thể làm như thế. Cụ thể, một quan điểm

“người theo bản thể luận” về người khác và các nhóm người có thể dẫn ta đến chỗ tán thành hoặc cố ý gây ra đau khổ cho họ. (Xem **Chương 12**). Do đó nhận thức rằng bản thể là một ý niệm thuộc tri giác, chứ không phải thực tế, có thể có giá trị; đặc biệt nếu có thiên chánh niệm kèm theo, nhằm làm giảm đi cảm giác về bản thể hay cho phép sự ràng buộc có chọn lọc với bản thể. Các thiền giả cao thâm khá cởi mở khi kể về chuyện mất đi cảm giác bản thể – nghĩa là họ kể lại chuyện thấu hiểu tánh không hay vô sắc tướng một cách khá tỉ mỉ - dường như là những người không chỉ rất hạnh phúc, mà theo kinh nghiệm khá hạn chế của riêng tôi, họ còn nhân ái nữa. (Xem **Chương 13**).

11. Quan điểm trên về bản thể và bản thể luận là một ví dụ minh họa cho mệnh đề rộng hơn rằng việc không nhìn nhận rõ về thế giới có thể dẫn đến không chỉ đau khổ cho bản thân, mà còn cả cách hành xử tệ theo nghĩa khiến cho người khác đau khổ không cần thiết. Hay có thể nói một cách tích cực hơn: Nhìn thế giới một cách rõ ràng hơn có thể khiến bạn không những hạnh phúc hơn mà còn đạo đức hơn. Đây không phải là một kết quả được cam kết nhé. Có những thiền sinh rất giỏi, họ là người (nhìn bề ngoài) rất hạnh phúc nhưng (rõ ràng) rất xấu xa. Tuy nhiên, có một mối liên quan đủ gần giữa các động lực tâm lý khiến chúng ta đau khổ và động lực tâm lý khiến chúng ta cư xử tồi tệ với người khác, mà toa thuốc của Phật giáo giúp giảm bớt hay đoạn tuyệt đau khổ sẽ có xu hướng khiến chúng ta không chỉ hạnh phúc hơn mà còn tốt đẹp hơn. Sự tiến bộ về đạo đức này không đảm bảo sẽ xảy ra thực tế ấy là một lý do mà hướng dẫn hành thiền vẫn thường song hành với các chỉ dẫn đạo đức vốn dễ thấy trong Phật giáo. (Xem **Chương 16**).

12. Nhiều lời giáo huấn của Phật giáo, bao gồm một số lời giáo huấn đã được liệt kê ở đây, có thể được gộp chung vào đề

mục “nhận thức về điều kiện hóa”, trong đó “điều kiện hóa” có thể hiểu là nguyên nhân. Thiền chánh niệm đòi hỏi sự chú tâm nhiều hơn vào những thứ tạo nên hành vi của chúng ta – chú tâm vào cách các nhận thức ảnh hưởng tới các trạng thái nội tại và cách một số trạng thái nào đó dẫn đến các trạng thái nội tại khác và dẫn đến hành vi. Sự chú tâm này bao gồm một nhận thức về vai trò quan trọng có vẻ do các cảm giác đảm trách trong một loạt ảnh hưởng ấy – một vai trò do chọn lọc tự nhiên đẽo gọt, như một phần trong việc lập trình não bộ của nó. Quan trọng là việc thực hành thiền mang đến nhận thức về loạt ảnh hưởng ấy cũng trao cho chúng ta quyền can thiệp và thay đổi các hình mẫu ảnh hưởng. Trong một phạm vi rộng lớn, đó chính là sự giải thoát theo quan điểm của Phật giáo: một lối thoát khỏi xiềng xích của ảnh hưởng trước đây từng giới hạn chúng ta và thường khiến chúng ta trở nên mù quáng. (Xem **Chương 14**).

Trên đây là một số nghiên cứu chính mà tôi hy vọng có thể lý giải cho tên sách Vì sao Phật giáo giàu chân lý. Nhưng nếu bạn muốn có câu trả lời ngắn nhất cho câu hỏi ấy, thế thì nó ở đây: Vì chúng ta là những sinh vật do chọn lọc tự nhiên tạo ra. Chọn lọc tự nhiên cài vào não bộ chúng ta những khuynh hướng mà các nhà tư tưởng Phật giáo thời kỳ đầu đã có những đánh giá đúng đắn đáng kinh ngạc, nếu xét đến những nguồn lực khoa học ít ỏi họ có thể sử dụng khi ấy. Ngày nay, nhờ vốn hiểu biết hiện đại về chọn lọc tự nhiên và về bộ não con người do chọn lọc tự nhiên sản sinh, chúng ta đã có thể khẳng định về các đánh giá này.

LỜI CẢM ƠN

Thầy dạy thiền Daniel Ingram từng viết cuốn sách có tên *Mastering the Core Teachings of the Buddha* (tạm dịch: Tinh thông giáo lý cốt lõi của Đức Phật) và ở trang tiêu đề, ngay dưới tựa sách, là những từ “by the Interdependent Universe” (tạm dịch: được Vũ trụ tương thuộc chấp bút). Và tên của Ingram chỉ xuất hiện ở dòng thông tin về quyền tác. Đó chỉ là một chuyện đùa nội bộ, một sự tán đồng trước thực tế là theo triết lý nhà Phật, tốt nhất đừng nên mô tả thành quả lao động của bạn là thành quả lao động. Thay vào đó, nên xem chúng như kết quả của tất cả những ảnh hưởng đã tác động vào bạn qua nhiều năm tháng – quá nhiều ảnh hưởng đến độ chẳng có hy vọng thực tế nào để xác định rõ ràng tất cả.

Nhưng tôi sẽ làm hết khả năng của mình.

Trước hết, tôi nợ Đại học Princeton rất nhiều. Chẳng bao lâu sau khi bắt đầu viết cuốn sách này, tôi bắt đầu giảng dạy tại một hội thảo sinh viên năm nhất ở Princeton với tên gọi Khoa học và Phật giáo. Hai năm liền tôi đã có được một giảng đường đầy ắp những sinh viên hiếu kỳ, tài giỏi luôn bên cạnh giúp tôi hiểu rõ và hệ thống lại suy nghĩ của tôi về chủ đề này, khiến tôi thấy luôn lạc quan về tương lai. Princeton còn hỗ trợ tôi trong việc phát triển phiên bản trực tuyến của khóa học có tên gọi *Buddhism and Modern Psychology* (tạm dịch: Phật giáo và Tâm lý

học hiện đại) được đăng tải miễn phí trên nền tảng Coursera. Nhờ đó, tôi có thể đến với hàng vạn học viên khác – những con người sở hữu nguồn năng lượng và óc tò mò dào dạt, kể cả khi theo học từ xa. Tất cả những điều này có thể biến thành hiện thực nhờ sự ủng hộ luôn được duy trì từ phía Clayton Marsh và sự khuyến khích ban đầu của Shirley Tilghman. Suốt quá trình ấy, tôi đã nhận được sự giúp đỡ thiết yếu từ những người khác tại Princeton, bao gồm Jeff Himpele, Laura Shaddock, Lisa Jackson, Jim Grassi, Mona Fixdal và Shakuntala Sanyal. Rachel Connor và David Nowakowski, khi đó còn là hai sinh viên Tâm lý và Triết học, lần lượt là hai trợ giảng xuất sắc trong công đoạn chuẩn bị bài giảng trực tuyến. Và trong vai trò đó, họ đã đưa ra phản hồi cho nhiều phần của cuốn sách này khi nó còn đang ở dạng phác thảo.

Sau khi dạy ở Princeton, tôi trở thành giáo sư thỉnh giảng bộ môn Khoa học và Tôn giáo ở Hội Chứng viện Thần học Hoa Kỳ tại New York, nơi tôi nhận sự giúp đỡ hào phóng từ quỹ John Templeton. Tại Hội Chứng viện – một trong những học viện quan trọng nhất và có ảnh hưởng sâu sắc nhất thế giới về giáo dục lịch sử tâm linh nước Mỹ đồng thời là một trong những nơi thân thiện nhất hành tinh này, tôi đã tìm thấy những đồng nghiệp có cùng niềm yêu thích với triết học phương Đông, đáng chú ý là John Thatamanil, Greg Snyder, Chung Hyuh Kyung và Paul Knitter. Tôi cũng gặt hái được lợi ích từ những thảo luận trong hội thảo với sinh viên mà cùng với họ, tôi đã viết ra nhiều chương phác thảo trong cuốn sách này: Andre Daughtry, Guthrie Graves- Fitzsimmons, Kate Newell, Duke Kwadwo Yeboah, Isabel Mares, Julio Torres và Carole Wilkins. Tất cả diễn ra với sự ủng hộ không ngừng từ trưởng Hội Serene Jones

(người đã lập ra một chương trình cấp đại học về Phật giáo tại Hội, trong số nhiều thành quả khác) và phó chủ tịch Fred Davie.

Rất nhiều người với kinh nghiệm liên quan đã hào phóng đồng ý đọc qua một phần bản thảo và phản hồi cho tôi. Tôi rất cảm ơn Miri Albahari, Stephen Asma, Paul Bloom, Bhikkhu Bodhi, Susan Gelman, Joseph Goldstein và Scott Barry Kaufman. Những phản hồi đặc biệt bao quát tôi nhận được từ ba nhân vật: Josh Summers – người tôi gặp tại lần tu thiền đầu tiên, Jonathan Gold – tác giả cuốn sách xuất sắc về triết gia Phật giáo Vasubandhu mang tên *Paving the Great Way* (tạm dịch: Dọn sẵn con đường lớn) cũng rất hữu ích và Philip Menchaca – người đã giúp tôi rất nhiều trong các hoạt động tại Hội. (Bhikkhu Bodhi xứng đáng được điểm tên lần thứ hai, qua Skype và email, vì đã kiên nhẫn và hồ hởi dẫn dắt tôi hiểu rõ các vấn đề về dịch thuật cũng như diễn giải trong một số văn bản cổ mà cuốn sách này nhắc đến). Reid Hoffman và Ben Casnocha thật tử tế khi tổ chức những buổi gặp gỡ cung cấp phản hồi quý báu về các ý tưởng trong cuốn sách này.

Nhiều học giả, giáo viên dạy thiền và thầy tu đã dự những buổi đàm đạo hữu ích cùng tôi. Tôi sẽ không ngại cảm tạ những ai được nhắc tới trong cuốn sách này. Nhưng ngoài họ ra, còn có Shinzen Young, Jay Michaelson, Sharon Street, Kenneth Folk, Daniel Ingram, Buzzy Teiser, Erik Braun, Vincent Horn, Annabella Pitkin, Dale Wright, David Yaden và Miguel Farias. Hầu hết các cuộc đối thoại ấy diễn ra trên meaningoflife.tv, một nền tảng được xây dựng và duy trì nhờ vào công sức của Aryeh Cohen-Wade, Brian Degenhart, Nikita Petrov, Brenda Talbot và Philip Menchaca đã nêu ở trên.

Tôi đã trải qua trọn bảy tuần tu thiền tịnh khẩu ở Hội Thiền Minh Sát, nơi đội ngũ nhân viên luôn vô cùng nhiệt tình và

chung tay góp sức duy trì việc quảng bá hình ảnh sống động của Phật giáo. Tôi muốn cảm ơn họ bằng tên, nhưng có một điều đáng chú ý về việc tham gia một khóa tu thiền tịnh khẩu chính là bạn không biết nhiều chi tiết riêng tư của những người mình gặp gỡ. Tuy nhiên, tôi còn nhớ tên của Joseph Goldstein và Sharon Salzberg – hai trong số ba người sáng lập Hội – và tôi xin cảm tạ cả hai vì những buổi trò chuyện soi sáng cho tôi khoảng mười lăm năm về trước.

Ở NXB Simon & Schuster, tôi nhận được nguồn ủng hộ không ngừng nghỉ ngay từ đầu cũng như sự dìu dắt của biên tập viên Priscilla Painton. Bà luôn có mặt mỗi khi tôi cần và tôi cần đến bà rất nhiều. Trợ lý Megan Hogan của Priscilla đã giải quyết một loạt vấn đề bằng kỹ năng tài tình và cả tài ngoại giao khi cần thiết. Biên tập viên bản in Judith Hoover luôn cần cù nhìn vào văn bản và giúp ích cho độc giả bằng cách giảm bớt mức độ xuất hiện của một số lỗi chữ nghĩa gây mệt mỏi. Khi cuốn sách đi vào giai đoạn sản xuất, gánh nặng từ thiên hướng sửa chữa liên tục của tôi đè lên vai Alex Su, người luôn chịu đựng nó bằng sự hào hởi hữu ích hơn là anh hình dung. Trong những nhân vật khác tại Simon & Schuster, người xứng đáng được cảm ơn là Cary Goldstein, Nicole McArdle, Richard Rhorer, Alison Forner, Erin Reback và cuối cùng là Jon Karp. Người đại diện của tôi Rafe Sagalyn một lần nữa đã trao cho tôi sự hướng dẫn tốt đẹp suốt chặng đường từ lúc thai nghén đến khi phát hành sách.

Về phía gia đình, tôi muốn cảm ơn hai chú chó Frazier và Milo vì đã xuất hiện trong các video mà tôi thực hiện trong khóa học online kể trên và vì đã an ủi tôi khi cần thiết. Hai người bạn đạp xe John McPhee và Steve Kruse đôi lúc nói ra vài điều hữu ích về cuốn sách, khi họ không giúp được tôi rời sự chú ý khỏi nó. Hai cô con gái Margaret và Eleanor rất khoan dung với cha

trong suốt sự nghiệp viết lách của tôi và khi trưởng thành, cả hai đã trở thành nguồn phản hồi tin cậy về tất cả mọi thứ liên quan đến sách cũng như mọi vấn đề không liên quan. Trên tất cả, tôi muốn cảm ơn vợ tôi Lisa, người đã đọc từng từ một trong cuốn sách này vài lần và do đó Lisa là người chịu trách nhiệm cho mọi lỗi sai và thiếu sót. Đùa thôi nhé. Thực ra, cô ấy chịu trách nhiệm giúp cho nhiều đoạn của cuốn sách trở nên sáng tỏ và hay hơn. Suốt ba thập kỷ qua, không có gì trao cho tôi cảm giác giải tỏa dễ chịu bằng việc Lisa đọc một điều gì đó tôi viết ra và bảo rằng tôi không cần viết thêm nữa – mặc dù tự thâm tâm tôi biết, theo tính cách của mình, nàng đang tỏ ra quá tử tế đấy thôi.

THƯ MỤC THAM KHẢO

Albahari, Miri. 2006. *Analytical Buddhism: The Two-Tiered Illusion of Self*. Palgrave Macmillan.

Alicke, Mark, M. L. Klotz, David Breitenbecher, Tricia Yurak, and Debbie Vrendenburg. 1995. "Personal Contact, Individuation, and the Better - Than Average Effect." *Journal of Personality and Social Psychology* 68(5): 804-25.

Allison, Scott, David Messick, and George Goethals. 1989. "On Being Better but not Smarter Than Others." *Social Cognition* 7(3): 275-96.

Amaro Bhikkhu. 2002. *Small Boat, Great Mountain*. Abhayagiri Monastery. Ambady, Nalini, and Robert Rosenthal. 1992. "Thin Slices of Expressive Behavior as Predictors of Interpersonal Consequences: A Meta- analysis." *Psychological Bulletin* 111(2): 256-74.

Andrews-Hanna, Jessica, Jay Reidler, Jorge Sepulcre, Renee Poulin, and Randy Buckner. 2010. "Functional-Anatomic Fractionation of the Brain's Default Network." *Neuron* 65: 550-62.

Asma, Stephen. 2014. "Monsters on the Brain: An Evolutionary Epistemology of Horror." *Social Research* 81(4): 941-68.

Barash, David. 2013. *Buddhist Biology*. W. W. Norton.

Bargh, John. 2011. "Unconscious Thought Theory and Its Discontents: A Critique of the Critiques." *Social Cognition* 29(6): 629-47.

Barkow, Jerome. 1989. *Darwin, Sex, and Status*. University of Toronto Press. Batchelor, Stephen. 2015. *After Buddhism: Rethinking the Dharma for a Secular Age*. Yale University Press.

Beck, Aaron, and Gary Emery. 1985. *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. Basic Books.

Bloom, Paul. 2010. *How Pleasure Works: The New Science of Why We Like What We Like*. W. W. Norton.

Bodhi, Bhikkhu. 1981. "[The Buddha's Teaching as It Is](#)." Ten-part lecture series.

Bodhi, Bhikkhu, trans. 2000. *The Connected Discourses of the Buddha: A Translation of the Samyutta Nikaya*. Wisdom Publications.

Bodhi, Bhikkhu. 2015. "Anatta as Strategy and Ontology" in *Investigating the Dhamma: A Collection of Papers by Bhikkhu Bodhi*. Buddhist Publication Society.

Brewer, Judson, Jake Davis, and Joseph Goldstein. 2013. "Why Is It So Hard to Pay Attention, or Is It? Mindfulness, the Factors of Awakening and RewardBased Learning." *Mindfulness* 4(1): 75-80.

Brewer, Judson, Sarah Mallik, Theresa Babuscio, Charla Nich, Hayley Johnson, Cameron Deleone, Candace Minnix-Cotton, et al. 2011. "Mindfulness Training for Smoking Cessation: Results from a Randomized Controlled Trial." *Drug and Alcohol Dependence* 119(1/2): 72-80.

Brewer, Judson, Patrick Worhunsky, Jeremy Gray, Yi-Yuan Tang, Jochen Weber, and Hedy Kober. 2011. "Meditation Experience Is Associated with Differences in Default Mode Network Activity and Connectivity." *Proceedings of the National Academy of Sciences* 108(50): 20254-59.

Buddhaghosa, Bhadantacariya. 2010. *The Path of Purification*. Trans. Bhikkhu Nanamoli. Buddhist Publication Society.

Burtt, E. A., ed. 1982. *The Teachings of the Compassionate Buddha*. New American Library.

Buss, David, and Lisa Dedden. 1990. "Derogation of Competitors." *Journal of Social and Personal Relationships* 7: 395-422.

Conze, Edward. 1959. *Buddhism: Its Essence and Development*. Harper Torchbook.

Conze, Edward, trans. 1959. *Buddhist Scriptures*. Penguin.

Cosmides, Leda, and John Tooby. 2000. "Evolutionary Psychology and the Emotions." In Michael Lewis and Jeannette M. Haviland-Jones, eds., *Handbook of Emotions*. 2nd ed. Guilford Press.

----. 2002. "Unraveling the Enigma of Human Intelligence: Evolutionary Psychology and the Multimodular Mind." In Robert Sternberg and James Kaufman, eds., *The Evolution of Intelligence*. Lawrence Erlbaum Associates.

D'Argembeau, Arnaud, and Martial Van der Linden. 2008. "Remembering Pride and Shame: Self-Enhancement and the Phenomenology of Autobiographical Memory." *Memory* 16(5): 538-47.

Danquah, Adam N., Martin Farrell, and Donald O'Boyle. 2008. "Biases in the Subjective Timing of Perceptual Events: Libet et al. (1983) Revisited." *Consciousness and Cognition* 17(3): 616-27.

Darley, John M., and C. Daniel Batson. 1973. "From Jerusalem to Jericho: A Study of Situational and Dispositional Factors in Helping Behavior." *Journal of Personality and Social Psychology* 27(1): 100-108.

Davidson, Richard J., and William Irwin. 1999. "The Functional Neuroanatomy of Emotion and Affective Style." *Trends in Cognitive Sciences* 3(1): 11-22.

de Silva, Padmasiri. 2000. *An Introduction to Buddhist Psychology*. 4th ed. Palgrave Macmillan.

Eagly, Alice, Richard Ashmore, Mona Makhijani, and Laura Longo. 1991. "What Is Beautiful Is Good, But...: A Meta-analytic Review of Research on the Physical Attractiveness Stereotype." *Psychological Bulletin* 110(1): 109-28.

Eckel, Malcolm David. 2001. "Buddhism." *The Great Courses*. Audio lecture.

Ekman, Paul, Richard Davidson, Matthieu Ricard, and B. Alan Wallace. 2005. "Buddhist and Psychological Perspectives on Emotions and Well-Being." *Current Directions in Psychological Science* 14(2): 59-63.

Farb, Norman, Zindel Segal, Helen Mayberg, Jim Bean, Deborah McKeon, Zainab Fatima, and Adam Anderson. 2007. "Attending to the Present: Mindfulness Meditation Reveals Distinct Neural Modes of Self-Reference." *Scan* 2: 313-22.

Farias, Miguel, and Catherine Wikholm. 2015. *The Buddha Pill: Can Meditation Change You?* Watkins.

Feldman Barrett, Lisa. 1997. "The Relationships among Momentary Emotion Experiences, Personality Descriptions, and Retrospective Ratings of Emotion." *Personality & Social Psychology Bulletin* 23(10): 1100-1110.

Ferguson, M. J. 2007. "The Automaticity of Evaluation." In J. Bargh, ed., *Social Psychology and the Unconscious: The Automaticity of Higher Mental Processes*. Psychology Press.

Freeman, Jonathan, Ryan Stolier, Zachary Ingbretsen, and Eric Hehman. 2014. "Amygdala Responsivity to High-Level Social Information." *Journal of Neuroscience* 34(32): 10573-81.

Gazzaniga, Michael. 2011. *Who's in Charge? Free Will and the Science of the Brain*. Ecco.

Gelman, Susan. 2003. *The Essential Child: Origins of Essentialism in Everyday Thought*. Oxford University Press.

Gethin, Rupert. 1998. *The Foundations of Buddhism*. Oxford University Press.

Giner-Sorolla, Roger, Magda T. Garcia, and John A. Bargh. 1999. "The Automatic Evaluation of Pictures." *Social Cognition* 17(1): 76-96.

Gold, Jonathan. 2014. *Paving the Great Way: Vasubandhu's Unifying Buddhist Philosophy*. Columbia University Press.

Goldstein, Joseph. 1987. *The Experience of Insight: A Simple and Direct Guide to Buddhist Meditation*. Shambhala Dragon Editions.

----. 2002. *One Dharma: The Emerging Western Buddhism*. HarperSanFrancisco.

Mindfulness: A Practical Guide to Awakening. Sounds True.
Goleman, Daniel. 1998. *The Meditative Mind: The Varieties of*

Meditative Experience. G. P. Putnam's Sons.

Gopnik, Allison. 2009. "Could David Hume Have Known about Buddhism? Charles Francois Dolu, the Royal College of La Flèche, and the Global Jesuit Intellectual Network." *Hume Studies* 35(1/2): 5-28. Greene, Joshua. 2013. *Moral Tribes: Emotion, Reason, and the Gap between Us and Them*. Penguin Press.

Greenwald, Anthony. 1980. "The Totalitarian Ego: Fabrication and Revision of Personal History." *American Psychologist* 35: 603-18.

Griskevicius, Vladas, Noah Goldstein, Chad Mortensen, Jill Sundie, Robert Cialdini, and Douglas Kenrick. 2009. "Fear and Loving in Las Vegas: Evolution, Emotion, and Persuasion." *Journal of Marketing Research* 46(3): 384-95.

Gunaratan, Henepola. 1991. *Mindfulness in Plain English*. Wisdom.

Hanson, Rick, and Richard Mendius. 2009. *Buddha's Brain: The Practical Neuroscience of Happiness, Love, and Wisdom*. New Harbinger Publications.

Harman, Gilbert. 1999. "Moral Philosophy Meets Social Psychology: Virtue Ethics and the Fundamental Attribution Error." *Proceedings of the Aristotelian Society* 99: 315-31, new series.

Harris, Dan. 2014. *10% Happier: How I Tamed the Voice in My Head, Reduced Stress without Losing My Edge, and Found Self-Help That Actually Works A True Story*. Dey Street Books.

Harris, Sam. 2014. *Waking Up: A Guide to Spirituality Without Religion*. Simon & Schuster.

Harvey, Peter. 1995. *The Selfless Mind: Personality, Consciousness and Nirvana in Early Buddhism*. Routledge.

----. 2013. *An Introduction to Buddhism: Teachings, History and Practices*. 2nd ed. Cambridge University Press.

Hastorf, Albert H., and Hadley Cantril. 1954. "They Saw a Game: A Case Study." *Journal of Abnormal and Social Psychology* 49(1): 129-34.

Holzel, Britta, Sara Lazar, Tim Gard, Zev Schuman-Olivier, David Vago, and Ulrich Ott. 2011. "How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action from a Conceptual and Neural Perspective." *Perspectives on Psychological Science* 6(6): 537-59.

Hume, David. 1984. *A Treatise of Human Nature*. Penguin.

Ikemoto, Satoshi, and Jaak Panksepp. 1999. "The Role of Nucleus Accumbens Dopamine in Motivated Behavior: A Unifying Interpretation with Special Reference to Reward-Seeking." *Brain Research Reviews* 31: 6-41.

Immerwahr, John. 1992. "Hume on Tranquilizing the Passions." *Hume Studies* 18(2): 293-314.

Ingram, Daniel. 2008. *Mastering the Core Teachings of the Buddha: An Unusually Hardcore Dharma Book*. Aeon Books.

James, William. 1982. *The Varieties of Religious Experience*. Penguin.

----. 2007. *The Principles of Psychology*, vol. I. Cosimo Books.

Jarudi, Izzat, Tamar Kreps, and Paul Bloom. 2008. "Is a Refrigerator Good or Evil? The Moral Evaluation of Everyday Objects." *Social Justice Research* 21(4): 457-69.

Jarrett, Christian. 2016. "Neuroscience and Free Will Are Rethinking Their Divorce." *New York Magazine*, February 3.

Jones, Edward, and Richard Nisbett. 1971. "The Actor and the Observer: Divergent Perceptions of the Causes of Behavior." In Edward Jones, David Kanouse, Harold Kelley, Richard Nisbett, Stuart Valins, and Bernard Weiner, eds., *Attribution: Perceiving the Causes of Behavior*. General Learning Press.

Kasulis, Thomas P. 1987. "Nirvana." In Mircea Eliade, ed., *The Encyclopedia of Religion*, vol. 10. MacMillan.

Kelman, Herbert C. 2007. "Social-Psychological Dimensions of International Conflict." In William Zartman, ed., *Peacemaking in International Conflict*. US Institute of Peace.

Killingsworth, Matthew, and Daniel Gilbert. 2010. "A Wandering Mind Is an Unhappy Mind." *Science* 330: 932.

Kim, B. Kyu, and Gal Zauberman. 2013. "Can Victoria's Secret Change the Future? A Subjective Time Perception Account of Sexual-Cue Effects on Impatience." *Journal of Experimental Psychology: General* 142(2): 328-35.

Knitter, Paul. 2009. *Without Buddha I Could Not Be a Christian*. Oneworld. Knutson, Brian, Scott Rick, G. Elliott Wimmer, Drazen Prelec, and George Loewenstein. 2007. "Neural Predictors of Purchases." *Neuron* 53: 147-56.

Kornfield, Jack. 1993. *A Path with Heart: A Guide through the Perils and Promises of Spiritual Life*. Bantam Books.

Kornfield, Jack, and Paul Breiter, eds. 1985. *A Still Forest Pool: The Insight Meditation of Achaan Chah*. Quest Books.

Kuhn, Simone, and Marcel Brass. 2009. "Retrospective Construction of the Judgement of Free Choice." *Consciousness*

and Cognition 18: 12-21. Kurzban, Robert. 2010. *Why Everyone (Else) Is a Hypocrite: Evolution and the Modular Mind*. Princeton University Press.

Libet, Benjamin. 1985. "Unconscious Cerebral Initiative and the Role of Conscious Will in Voluntary Action." *Behavioral and Brain Sciences* 8: 529-39.

Lieberman, Matthew. 2013. *Social: Why Our Brains Are Wired to Connect*. Crown.

Litman, Jordan A. 2005. "Curiosity and the Pleasures of Learning: Wanting and Liking New Information." *Cognition and Emotion* 19(6): 793-814.

Lucchelli, F., and H. Spinnler. 2007. "The Case of Lost Wilma: A Clinical Report of Capgras Delusion." *Neurological Science* 28: 188-95.

Lutz, Antoine, John Dunne, and Richard Davidson. 2007. "Meditation and the Neuroscience of Consciousness." In Philip Zelazo, Morris Moscovitch, and Evan Thompson, eds., *Cambridge Handbook of Consciousness*. Cambridge University Press.

Lutz, Antoine, Heleen Slagter, John Dunne, and Richard Davidson. 2008. "Attention Regulation and Monitoring in Meditation." *Trends in Cognitive Sciences* 12(4): 163-69.

Maner, Jon, Douglas Kenrick, D. Vaughn Becker, Theresa Robertson, Brian Hofer, Steven Neuberg, Andrew Delton, Jonathan Butner, and Mark Schaller. 2005. "Functional Projection: How Fundamental Social Motives Can Bias Interpersonal Perception." *Journal of Personality and Social Psychology* 88(1): 63-78.

Mars, Roger B., Franz-Xaver Neubert, MaryAnn P. Noonan, Jerome Sallet, Ivan Toni, and Matthew F. S. Rushworth. 2012. "On the Relationship between the 'Default Mode Network' and the 'Social Brain.'" *Frontiers in Human Neuroscience* 6: 189.

McDonald, Michele. 2015. "R.A.I.N. D.R.O.P." Dharma Seed. Lecture, True North Insight, August 28.

Mendis, N. K. G., trans. 2010. "Anatta-Lakkhana Sutta: The Discourse on the Not-Self Characteristic." (Samyutta Nikaya 22:59) *Access to Insight: Readings in Theravada Buddhism*.

Mezulis, Amy H., Lyn Abramson, Janet Hyde, and Benjamin Hankin. 2004. "Is There a Universal Positivity Bias in Attributions? A Meta-analytic Review of Individual, Developmental, and Cultural Differences in the Self-Serving Attributional Bias." *Psychological Bulletin* 130(5): 711-47.

Michaelson, Jay. 2013. *Evolving Dharma: Meditation, Buddhism and the Next Generation of Enlightenment*. Evolver Editions.

Miller, Timothy. 1994. *How to Want What You Have*. Henry Holt & Co. Nanamoli, Bhikkhu, and Bhikkhu Bodhi, trans. 1995. *The Middle Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikaya*. Wisdom Publications.

Nisker, Wes. 1998. *Buddha's Nature: A Practical Guide to Enlightenment through Evolution*. Bantam Books.

Oppenheimer, Mark. 2013. *The Zen Predator of the Upper East Side*. Atlantic Books.

Parfit, Derek. 1984. *Reasons and Persons*. Oxford University Press.

Pessiglione, Mathias, Liane Schmidt, Bogan Draganski, Raffael Kalisch, Hakwan Lau, Ray Dolan, and Chris Frith. 2007. "How the Brain Translates Money into Force: A Neuroimaging Study of Subliminal Motivation." *Science* 316: 904-6.

Pessoa, Luiz. 2013. *The Cognitive-Emotional Brain: From Interactions to Integration*. MIT Press.

Pinker, Steven. 1997. *How the Mind Works*. W. W. Norton.

Plassmann, Hilke, John O'Doherty, Baba Shiv, and Antonio Rangel. 2008. "Marketing Actions Can Modulate Neural Representations of Experienced Pleasantness." *Proceedings of the National Academy of Sciences* 105(3): 1050-54.

Preston, Carolyn, and Stanley Harris. 1965. "Psychology of Drivers in Traffic Accidents." *Journal of Applied Psychology* 49(4): 264-68.

Pronin, Emily, Thomas Gilovich, and Lee Ross. 2004. "Objectivity in the Eye of the Beholder: Divergent Perceptions of Bias in Self versus Others." *Psychological Review* 111(3): 781-99.

Pronin, Emily, Daniel Y. Lin, and Lee Ross. 2002. "The Bias Blind Spot: Perceptions of Bias in Self versus Others." *Personality and Social Psychology Bulletin* 28(3): 369-81.

Rahula, Walpola. (1959) 1974. *What the Buddha Taught*. Grove Press. Romanes, George John. 1884. *Mental Evolution in Animals*. D. Appleton and Co.

Roney, James R. 2003. "Effects of Visual Exposure to the Opposite Sex: Cognitive Aspects of Mate Attraction in Human Males." *Personality and Social Psychology Bulletin* 29: 393-404.

Sabini, John, Michael Siepmann, and Julia Stein. 2001. "The Really Fundamental Attribution Error in Social

Psychological Research.” *Psychological Inquiry* 12(1): 1-15.

Salzberg, Sharon. 2002. *Lovingkindness: The Revolutionary Art of Happiness*. Shambhala Classics.

----. 2003. *Faith: Trusting Your Own Deepest Experience*. Riverhead Books.

Salzberg, Sharon, and Robert Thurman. 2013. *Love Your Enemies: How to Break the Anger Habit and Be a Whole Lot Happier*. Hay House. Sample, Ian. 2014. [“Curiosity Improves Memory by Tapping into the Brain’s Reward System.”](#) *Guardian*, October 2.

Sapolsky, Robert. 2005. “Biology and Human Behavior: The Neurological Origins of Individuality.” Audio lecture. *The Great Courses*. 2nd ed. Sayadaw, Mahasi. 1965. *The Progress of Insight*. Trans. Nyanaponika Thera. Buddhist Publication Society.

Schultz, Wolfram. 2001. “Reward Signaling by Dopamine Neurons.” *Neuroscientist* 7(4): 293-302.

Schultz, Wolfram, Paul Apicella, Eugenio Scarnati, and Tomas Ljungberg. 1992. “Neuronal Activity in Monkey Ventral Striatum Related to the Expectation of Reward.” *Journal of Neuroscience* 12(12): 4595-610. Sedikides, Constantine, and Mark D. Alicke. 2012. “Self-Enhancement and Self-Protection Motives.” In Richard M. Ryan, ed., *The Oxford Handbook of Human Motivation*. Oxford University Press.

Sedikides, Constantine, Lowell Gaertner, and Jack L. Vevea. 2005. “Pancultural Self-Enhancement Reloaded: A Meta-analytic Reply to Heine.” *Journal of Personality and Social Psychology* 89(4): 539-51. Seligman, Martin. 2002. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your*

Potential for Lasting Fulfillment. Free Press. Siderits, Mark, Evan Thompson, and Dan Zahavi, eds. 2001. *Self, No Self? Perspectives from Analytical, Phenomenological, and Indian Traditions*. Oxford University Press.

Sidgwick, Henry. 1884. *The Methods of Ethics*. MacMillan and Co.

Smith, Rodney. 2014. *Awakening: A Paradigm Shift of the Heart*. Shambhala. Stein, Rob. 2013. "[Gut Bacteria Might Guide the Workings of Our Minds](#)." NPR. November 18.

Thanissaro Bhikkhu, trans. 1997. "[Bahuna Sutta: To Bahuna](#)" (Anguttara Nikaya 10:81). Access to Insight: Readings in Theravada Buddhism.

----, trans. 2012. "[Cula-Saccaka Sutta: The Shorter Discourse to Saccaka](#)" (Majjhima Nikaya 35). Access to Insight: Readings in Theravāda Buddhism.

----. 2013. "[The Not-Self Strategy](#)." Access to Insight: Readings in Theravāda Buddhism

Thera, Nyanaponika, trans. 2007. "[Freed of Fivefold Fear](#)" (Anguttara Nikaya 9:5). Access to Insight: Readings in Theravada Buddhism.

Thera, Soma, trans. 2013. "[The Way of Mindfulness: The Satipatthana Sutta and Its Commentary](#)." Access to Insight: Readings in Theravāda Buddhism.

Wall, R., J. F. Cryan, R. P. Ross, G. F. Fitzgerald, T. G. Dinan, and C. Stanton. 2014. "Bacterial Neuroactive Compounds Produced by Psychobiotics." *Advances in Experimental Medicine and Biology* 817:221-39.

Weber, Gary. 2007. *Happiness Beyond Thought: A Practical Guide to Awakening*. iUniverse.

Wilson, Margo, and Martin Daly. 2004. "Do Pretty Women Inspire Men to Discount the Future?" *Proceedings of the Royal Society of London B (Suppl.)* 271: S177-79.

Wright, Dale S. 2016. *What Is Buddhist Enlightenment?*. Oxford University Press.

Wright, Robert. 1994. *The Moral Animal: Evolutionary Psychology and Everyday Life*. Pantheon.

----. 2000. *Nonzero: The Logic of Human Destiny*. Pantheon.

Yongey Mingyur, Rinpoche, and Eric Swanson. 2007. *The Joy of Living*. Three Rivers Press.

Zajonc, R. B. 1980. "Feeling and Thinking: Preferences Need No Inferences." *American Psychologist* 35(2): 151-75.



THƯ VIỆN EBOOK **SÁCH MỚI.NET**



HÀNG NGHÌN ĐẦU SÁCH HAY ĐANG CHỜ BẠN
WWW.SACHMOI.NET

