

Cảm tính dưới góc nhìn Tâm lý và Phật giáo

ISSN: 2734-9195

21:34 01/07/2023

Tác giả: **An Tường Anh**

Ngày nay, con người ta thường hay rơi vào những quan niệm đúng sai, đẹp xấu, hay dở và miệt mài tranh luận để bảo vệ quan điểm của mình, con người dường như không có lối ra và không tìm được sự đồng nhất nào bởi chính những quan niệm thuộc về yếu tố “cảm tính”.

Trong tâm lý học, cảm tính là một nội hàm bao gồm những cảm xúc bên trong con người, là một quá trình hoạt động tâm thần, biểu hiện thái độ của con người đối với những kích thích bên ngoài cũng như từ bên trong cơ thể, đối với những biểu tượng và ý niệm thuộc phạm vi xã hội cũng như thuộc phạm vi thế giới vật lý. Cảm xúc biểu hiện thái độ con người đối với thực tế chung quanh và đối với bản thân.

Cảm xúc không thể tách ra khỏi các quá trình hoạt động tâm thần khác như: tri giác, tư duy. Cảm xúc phần lớn ở vùng dưới vỏ não (cảm xúc sơ đẳng bản năng). Phần nhỏ hơn ở vỏ não, vỏ não chi phối chủ yếu các tình cảm cao cấp. Nhận thức cảm tính là mức độ nhận thức đầu tiên của con người, trong đó chúng ta chỉ phản ánh được những đặc điểm bên ngoài của những sự vật, hiện tượng riêng lẻ khi chúng trực tiếp tác động vào các giác quan của ta. Nhận thức cảm tính là nhận thức bằng các giác quan và một cách trực tiếp. Nhận thức cảm tính chưa cho ta biết được bản chất, quy luật, những thuộc tính bên trong của các sự vật và hiện tượng, vì vậy mà nó phản ánh còn hời hợt, chưa sâu sắc và còn sai lầm. Nhận thức cảm tính có 2 quá trình cơ bản, đó là cảm giác và tri giác.

Tap Chi Nghien Cuu Phat Hoc Cam Tinh Duoi Goc Nhin Tam Ly Va Phat Giao

Cảm giác có mấy đặc điểm sau:

- Nó là quá trình tâm lý (chứ không phải là trạng thái hay thuộc tính).
- Phản ánh từng thuộc tính riêng lẻ của sự vật, hiện tượng (chứ không phản ánh được sự vật, hiện tượng một cách trọn vẹn).
- Phản ánh sự vật, hiện tượng một cách trực tiếp (khi sự vật, hiện tượng đang tác động vào giác quan ta).

Tuy là hình thức phản ánh thấp nhất, nhưng cảm giác giữ vai trò khá quan trọng trong đời sống của con người.

Trong đạo Phật, con người có Ngũ uẩn là: sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn.

Khi thế giới đang còn trong sáng, Abhidhamma gọi là pháp thực tính (paramatha-dhamma) thì Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức như thực, Duy Thức gọi là Viên thành thực. Khi có Sắc uẩn, Thọ uẩn, Tưởng uẩn, Hành uẩn, Thức uẩn là do con người bị tham sân si chi phối, lý trí, tình cảm chủ quan chen vào nên bóp méo cái thực và biến chúng thành uẩn; Abhidhamma gọi chúng là pháp khái niệm (paññatti- dhamma), còn Duy Thức gọi là biến kế sở chấp.

Trong Tiểu bộ Kinh, Bāhiya sutta có một đoạn ghi chép rằng: *Đức Phật rời khỏi Tịnh xá Kỳ Viên (Jetavana), đi trì bình khất thực tại Xá Vệ (Sāvatthi) thì có một vị Bà-la-môn đã già, tên là Bāhiya Dārācīva, đi tìm kiếm Ngài để hỏi pháp. Khi ấy, Đức Phật đang ôm bát đi vào giữa các xóm nhà thì Bāhiya Dārācīva đến gần bên, cúi đầu xuống chân Ngài khẩn xin: “Bạch Thế Tôn! Thế Tôn hãy thuyết pháp cho con, Thiện Thệ hãy thuyết pháp cho con, nhờ vậy con có thể có được hạnh phúc và an lạc lâu dài”.*

Sau khi từ chối hai lần, đến lần thứ ba, đức Phật đã trả lời *“Này Bāhiya! Nếu trong cái thấy, sẽ chỉ là cái thấy; trong cái nghe, sẽ chỉ là cái nghe; trong cái thọ tưởng, sẽ chỉ là cái thọ tưởng; trong cái thức tri, sẽ chỉ là cái thức tri thì không có ông ở trong ấy, ông không là chỗ ấy”.*

Do vậy, này Bāhiya! Ông không là đời này, ông không là đời sau, ông không là đời chặng giữa. Như vậy là đoạn tận khổ đau”.

Đến đây, đức Phật đã khai thị *“năm uẩn đều là không”* vì chúng không thực có, chỉ do ảo giác, ảo tưởng sinh ra. Khi các uẩn được trí tuệ soi chiếu thì chúng đều là không và trả lại nguyên trạng *“tất cả đều như thực”*.

Từ những dẫn chứng trên, chúng ta nhận thấy con người thường vướng mắc vào những quan điểm mang tính cảm xúc, xuất phát từ những yếu tố mang tính thuộc tính, cảm tính, nhưng chúng ta lầm tưởng nó là chân lý ở góc độ khoa học (có số liệu, định lượng) thực chất những nhận định cảm tính chỉ bắt nguồn từ quan điểm thực tại và bị chi phối bởi những yếu tố chủ quan, nó thường xảy ra khi người ta nghe, thấy một sự vật, hiện tượng thuộc về trường thẩm mỹ, nghệ thuật, sở thích, nghị luận xã hội (như nghe một bài hát, có người sẽ thấy hay, người thấy không hay, nhìn một cô gái, có người thấy đẹp, người thấy không đẹp, một thầy giáo dạy học, có người khen hay có người chê dở, ăn một món ăn, có người chê dở, có người khen ngon, hoặc những vấn đề nghị luận xã hội, khi đưa ra cộng đồng cũng có nhiều luồng ý kiến và đó là điều hiển nhiên phải có, nó xảy ra bởi không có một quy chuẩn cụ thể nào mang tính tuyệt đối đối với những khái niệm dựa trên cảm xúc. Những quan điểm dựa trên *“cảm tính, cảm giác”* sẽ không thể đưa đến kết luận đúng, sai.

Con người thường có thói quen đó là khó chấp nhận khi ai đó phản đối lại quan niệm của mình, mặc dù đó là quan niệm mang tính *“cảm tính”* mà quên rằng giữa những khái niệm đó, đều chỉ mang tính tương đối và phù hợp với một nhóm đối tượng nào đó mà thôi chứ không phải là phù hợp với tất cả. Điều quan trọng là chỉ cần chúng ta tự hài lòng với những gì chúng ta cho rằng nó phù hợp

với mình mà không cần phải phản kháng hay cố gắng bảo vệ luận điểm của mình, như thế là chúng ta đã thật sự cảm thụ cái đẹp, cái đúng theo cách riêng của chúng ta mà không dính mắc bởi những quan niệm trái chiều. Tìm thấy sự an vui bắt nguồn từ sự “hài lòng” với quan điểm chính mình là đủ.

Chính vì “cảm tính” chỉ mang tính đánh giá sơ bộ bên ngoài chứ không đi sâu vào yếu tố bên trong nên vẫn còn những hạn chế và khiếm khuyết, “cảm giác” là hình thức phản ánh thấp nhất và thay đổi theo thời gian, thời điểm khác nhau, có thể hôm nay chúng ta thấy điều đó đúng nhưng ngày mai lại thấy nó sai, hôm nay thấy cái này đẹp nhưng ngày mai lại thấy nó xấu, thế nên việc quá quyết những nhận xét mang tính cảm tính là “đúng”, theo khái niệm tuyệt đối sẽ dẫn đến những sai lầm nếu chưa có những phân tích, đánh giá nội hàm sự vật hiện tượng.

Cảm giác là nguồn gốc để con người nhận định một vấn đề nào đó mà người ta cho rằng có thể đúng hoặc sai và là cơ sở để bắt đầu cho quá trình tìm hiểu một vấn đề theo góc độ cảm tính hay lý tính. Thế nhưng “cảm tính” không mang tính khẳng định. Dưới góc độ Tâm lý học, những mâu thuẫn mang tính cảm tính cần được hóa giải bằng phương pháp cân bằng, dẫn dắt con người nhìn nhận sự vật hiện tượng dưới nhiều góc độ đánh giá khác nhau, với quan điểm và tư duy mở, tránh hướng con người rơi vào những nút thắt tư tưởng tuyệt đối.

Đối với góc độ Phật giáo, cảm xúc, cảm tính là một trong những cái “khổ” nằm trong ngũ uẩn, tuy tồn tại trong mỗi người nhưng ngũ uẩn đều là “không”, nó chỉ xuất hiện khi con người bị chi phối bởi những vọng tưởng, chúng ta xây dựng những “đền đài tư tưởng nguy nga” và dính mắc vào vô số những luận điểm “tốt xấu, đúng sai” mà ít khi nhận ra, nó chỉ cách nhau một cái cúi đầu, ngẩng lên sẽ thấy mình cao, cúi xuống sẽ thấy mình thấp. Muốn thoát khỏi những tranh luận hơn thua, chúng ta phải liễu tri được những khái niệm căn bản nhất, đối với người không phải tín đồ Phật giáo thì hiểu rằng “cảm nhận, cảm giác” chỉ là một sự nhìn nhận, đánh giá cảm tính bên ngoài, nó sẽ không trường tồn mà sẽ bị thay đổi, bào mòn, biến dạng theo thời gian. Đối với người Phật tử, cần hiểu về sự vật hiện tượng theo hướng “liễu tri” chứ không phải “tưởng tri”, tức phải hiểu rõ ngọn nguồn sự vật hiện tượng trên cái nhìn thực tế, không dính mắc, không bám chấp vào những cảm giác bên ngoài đến mức cực đoan, càng không phải nhận định một vấn đề chỉ bằng “tưởng tượng, cảm giác” và cho rằng điều đó là sai hay đúng.

Dân gian có câu “Không ai tắm hai lần trong một dòng sông”, bởi thoát nhìn, bằng cảm tính, người ta cứ nghĩ dòng sông cố định là một, không có sự thay đổi, nhưng thực chất bên trong, dòng nước luôn luôn thay đổi và con người ta mỗi lần tắm mình trên dòng sông đó đều là một dòng nước khác.

Vạn vật định hình trong tư tưởng mỗi người dưới nhiều góc độ nhìn nhận và suy luận khác nhau, “có hay không”, “đẹp hay xấu”, “đúng hay sai” sẽ luôn là những khái niệm diễn ra không bao giờ dứt, khi vạn vật còn tồn tại thì con người

sẽ còn những tranh luận với những quan điểm của mình, nó như một dòng chảy vô tận từ thế hệ này đến thế hệ khác, từ người này đến người khác, sẽ thật khó để ra một mệnh lệnh hay một lời khuyên cho con người ta ngừng lại những quan điểm khác nhau và nó sẽ chỉ dừng lại khi chúng ta ý thức được rằng những tranh luận từ cái nhìn cảm tính sẽ không mang lại kết quả gì ngoại trừ tính bảo thủ càng thêm cao, sự bất an bức dọc càng thêm nặng. Khi chúng ta tổn hao tâm trí, thời gian cho việc tranh luận những nội dung “vọng tưởng” chủ quan, vô thực, giống như chúng ta cố nắm chặt một nắm cát trong tay thì nó sẽ làm cho chúng ta mất đi sự bình an từ những điều đơn giản nhất.

Tác giả: **An Tường Anh**