



Nghịch lý giữa cảm nhận và hiện thực

ISSN: 2734-9195

09:10 31/10/2025

Buông bỏ chấp chước không có nghĩa là thờ ơ, mà là can đảm nói lỏng bàn tay đang siết chặt điều mình cho là duy nhất “đúng”.

Gần đây, tôi có dịp ghé thăm vùng duyên hải Đông Bắc Hoa Kỳ lần đầu tiên. Bầu trời xanh trong, nắng ấm áp, lá cây đang vào độ chuẩn bị bùng sắc Thu, chúng tôi băng qua tiểu bang trong chiếc xe mui trần, để gió len vào tóc và tiếng nhạc tràn vào không gian.

Tôi hiểu rõ, về mặt lý trí, rằng sớm muộn gì mây cũng sẽ xám lại, mưa rồi tuyết sẽ khiến đường sá khó đi và những cơn gió mùa Đông sẽ tràn về buốt giá. Nhưng trong ký ức của tôi, bầu trời nơi ấy vẫn mãi xanh, mặt trời vẫn ấm và những tán cây lấp lánh như ngọc vẫn đứng đưa dẫu dằng.

Ấn tượng đầu tiên ấy đã trở thành một “sự thật” in sâu trong tâm trí tôi, một hình ảnh mà có lẽ phải nhiều lần trở lại tôi mới có thể thuyết phục bản thân tin vào điều khác đi.



Dù vậy, tôi biết chắc rằng những “lần sau” ấy sẽ chẳng bao giờ trọn vẹn, vì ký ức đầu tiên luôn được trí nhớ tôn vinh, phóng đại và lý tưởng hóa theo thời gian.

Khi lời nói dối đầu tiên thắng thế

Ấn tượng đầu tiên, có điều gì đó thật nhiệm màu, không chỉ in dấu trong tâm trí, mà còn lan ra khắp thân thể. Trong khoảnh khắc ấy, ánh nắng trên làn da, mùi lá khô cuộn cong theo gió, âm thanh của bánh xe lăn trên con đường lạ, tiếng nhạc mùa hạ vang lên từ chiếc radio... tất cả hòa lại thành một chòm sao cảm giác. Có thể không chính xác, nhưng với tôi, nó lại chân thật theo cách mà một ký ức dần trở thành huyền thoại riêng của tâm thức.

Đó chính là nghịch lý của nhận thức: phiên bản đầu tiên của hiện thực mà ta tiếp xúc thường trở thành điều ta tin tưởng nhất, ngay cả khi ta biết rõ có thể không còn đúng. Không chỉ là nỗi hoài niệm, mà còn là một đặc tính của não bộ. Bộ não con người vốn tiết kiệm năng lượng, ưa củng cố những đường mòn có sẵn hơn là tạo ra những lối đi mới. Vì thế, trải nghiệm đầu tiên trở thành chuẩn mực, thành lăng kính, thành câu chuyện mà ta mãi quay về.

Lần sau, dầu bầu trời có xám xịt, tôi vẫn sẽ so sánh với bầu trời xanh đầu tiên ấy. Dầu cây cối trơ trụi, tôi vẫn kiếm tìm ánh vàng tháng Mười năm nào. Chúng ta không chỉ ghi nhớ, mà còn tin lại ký ức và khi làm thế, ta dần hiểu được rằng tâm trí dễ dàng đánh đồng sự quen thuộc với sự thật đến nhường nào. Nguy hiểm thật sự không nằm ở ảo tưởng ấy, mà ở chỗ chúng ta tự nguyện tin vào đó.

Có một thành ngữ rằng: *“Lời nói dối đầu tiên sẽ thắng”*.

Dù đó là trải nghiệm về một vùng đất, một sự kiện, một bản tin truyền thông, hay một mối quan hệ cá nhân, phiên bản đầu tiên của câu chuyện, dù đúng hay sai, thường trở thành mạch tự sự chủ đạo định hình cảm xúc của ta. Đó là bộ lọc chi phối cách ta tiếp nhận mọi thông tin mới.

Một khi câu chuyện đầu tiên đã định hình, ta quên rằng phía sau có thể tồn tại nhiều khía cạnh, nhiều phiên bản khác nhau của sự thật.

Hiện tượng này thường được khai thác trong tuyên truyền hoặc thao túng tâm lý, được gọi là *“khi lời dối trá chiến lược ban đầu trở thành sự thật nền tảng mà mọi dối trá tiếp theo được xây dựng dựa trên đó”*.

Khi thông tin được phát tán, câu chuyện đầu tiên tạo nên khuôn khổ mà mọi sự đính chính sau này phải đối đầu, không chỉ chống lại sai lệch, mà còn chống lại niềm tin tâm lý mà ta đã lỡ đặt vào phiên bản ban đầu ấy. Đó là nguyên nhân dẫn đến sự bất hòa nhận thức, cảm giác khó chịu khi trong ta tồn tại hai niềm tin mâu thuẫn.

Vì sao “lời nói dối đầu tiên” lại chiến thắng?

Bởi nó xuất hiện khi chưa có sự phản biện. Nó không bị nghi ngờ, không bị soi chiếu bởi sự tỉnh táo và thường đánh trúng vào định kiến, nỗi sợ hay khát vọng nhất quán trong ta. Một khi đã tiếp nhận, sự dối trá trở nên bám dính, bởi nó trở thành thứ quen thuộc.

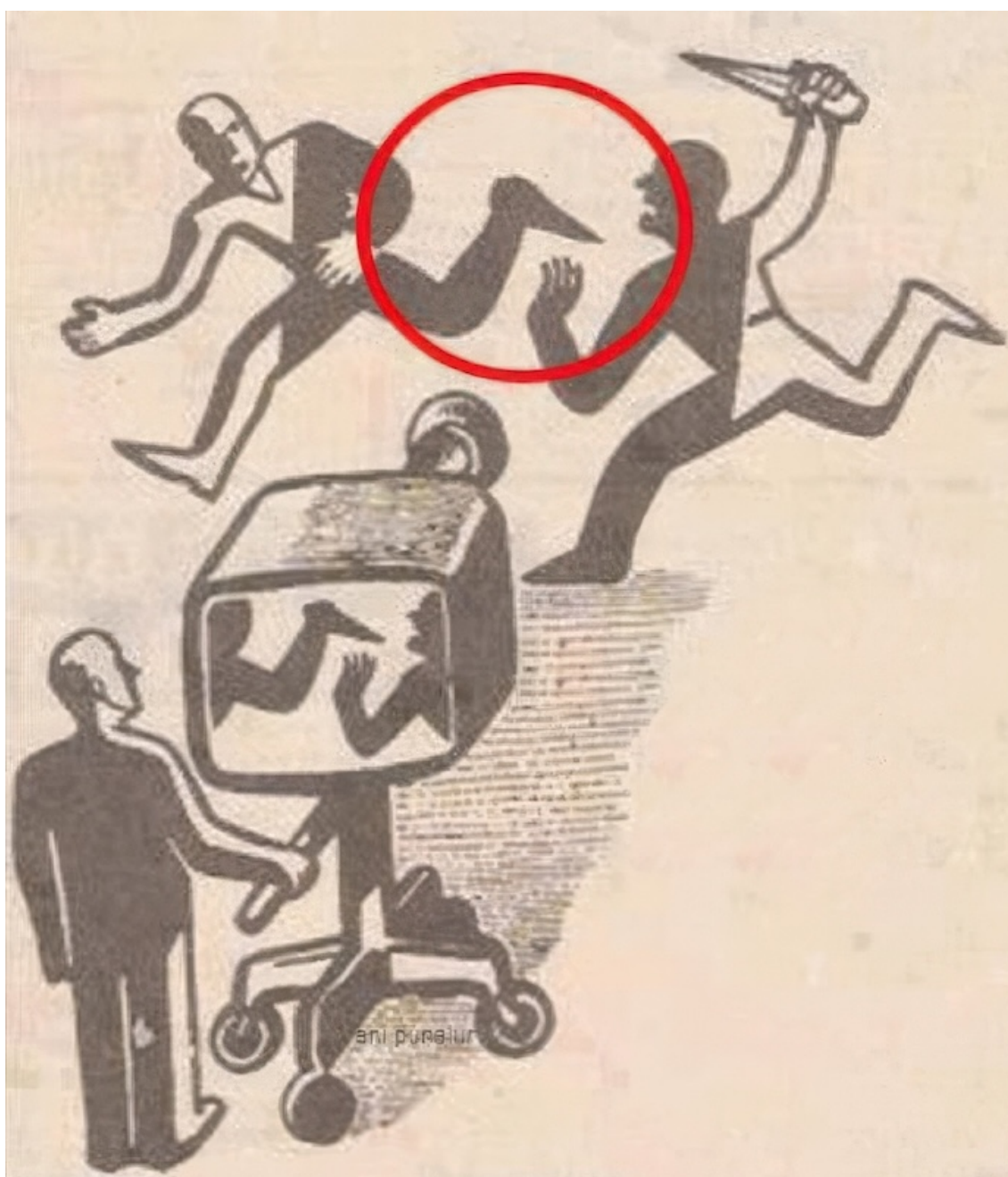
Cũng giống như việc chúng ta vô thức quay lại đúng chiếc ghế mình đã ngồi trong buổi gặp gỡ trước, dầu chiếc ghế ấy không hề thoải mái. Sự quen thuộc

thăng thế tiện nghi và thói quen lấn át sự suy tư.

Bài học từ giáo lý về Drsti trong Phật học

Điều này có thể được biểu đạt bằng khái niệm “Drsti” trong tiếng Phạn, nghĩa là quan kiến hay chấp kiến. Đức Phật dạy rằng, ta không nên bám chặt vào quan kiến, dù đó là quan kiến đúng. Thế nhưng, con người lại thường an trú trong những “vị thế tâm thức” không phải vì chúng đúng hay thiện, mà chỉ vì chúng thuộc về ta.

Vì vậy, ta đang sống trong một thế giới nơi “lời nói dối đầu tiên” thường giành phần thắng, nơi khuôn mẫu và thiên kiến lấn át đối thoại và nơi sự khó chịu của bất hòa nhận thức bị né tránh thay vì được nhìn thấu.



Vậy làm sao ta biết được quan điểm của mình thực sự là của chính mình?

Câu trả lời dường như đơn giản: ta dựa vào nguồn thông tin mà mình có. Ta tự nhủ rằng như thế là đủ. Nhưng trong thâm tâm, ta biết rằng thông tin ấy luôn được chọn lọc, thậm chí là “định hướng”. Báo chí vốn đã thế và ngày nay, các thuật toán tinh vi càng khuếch đại những gì ta đã tin, củng cố niềm tin sẵn có thay vì mở rộng nó.

Hiện tượng này được gọi là “thiên kiến xác nhận” (Confirmation Bias): *ta tin vào điều gì, thì mọi dữ liệu ta thấy đều khiến niềm tin ấy có vẻ đúng hơn.*

Trong thế giới được “thiết kế” và “phân mảnh” hôm nay, nơi thông tin tức thời, nơi nhân loại đông hơn bao giờ hết, Drsti mang sức ảnh hưởng lớn chưa từng có. Các thuật toán tạo ra những “vòng vọng âm” (Echo Chambers), khiến quan điểm của ta ngày càng cứng nhắc, chính đáng hoá sự chấp thủ và dần trở thành nguồn gốc tập thể của phân cực và khổ đau.

Người La Mã từng nói: “Divide et impera!” - chia để trị.

Nhưng nhân loại hôm nay không thể để chiến lược phân rẽ của hai nghìn năm trước tiếp tục thao túng tâm thức mình.

Sự bám chấp vào Drsti chính là cội nguồn của khổ đau. Nó che mờ nhận thức, nuôi dưỡng xung đột, khiến ta xa lìa từ bi và trí tuệ. Đức Phật từng cảnh báo không nên chấp thủ ngay cả vào giáo pháp của Ngài, bởi kinh điển chỉ là chiếc bè giúp ta qua sông, chứ không phải thứ để mang vác mãi trên vai.

Buông bỏ những tín niệm cố chấp chính là bước đầu của giải thoát, vì chỉ khi ấy, con đường dẫn tới minh triết, từ bi và tự do mới thật sự mở ra.

Tìm kiếm chân lý vượt ngoài điều mình “cho là đúng” cũng là buông dần cái ngã, xóa đi ảo tưởng về sự tách biệt, để hòa nhập vào dòng suối trí tuệ đang chảy trong muôn vật.

Nếu ta không học cách cân bằng giữa trực giác và niềm tin cố định, thì giáo điều sẽ trở thành lối đi duy nhất, khép lại mọi cánh cửa của hiện thực.

Ai trong chúng ta cũng mong được đứng về “phía đúng của lịch sử”, dù mỗi người hiểu điều đó theo cách khác nhau. Nhưng ngay cả với những thiện ý chân thành nhất, ta vẫn có thể trở thành nạn nhân của “lời nói dối đầu tiên”, sẵn sàng bác bỏ mọi thông tin trái ngược, dù trong sâu thẳm vẫn có sự bất an của tâm thức.

Thay vì thế, hãy thực tập mở lòng và nuôi dưỡng trí tò mò, nhận ra những giới hạn của Drsti nơi ta cảm thấy bất an và dám bước vào đó.

Buông bỏ chấp chước không có nghĩa là thờ ơ, mà là can đảm rời lỏng bàn tay đang siết chặt điều mình cho là duy nhất “đúng”.

Tác giả: **Nachaya Campbell-Allen** Chuyển ngữ và biên tập: **Thường Nguyên**

Nguồn: buddhistdoor.net