

STOICISM AND THE ART OF  
*Happiness*



TỪ  
TỰ CHỦ  
ĐẾN  
BÌNH AN

CHỦ NGHĨA  
Khắc Kỷ

DONALD D. ROBERTSON

[vietbookalley.com.au](http://vietbookalley.com.au)

# **CHỦ NGHĨA KHẮC KỶ**

Tác giả: Donald Robertson

**Chịu trách nhiệm xuất bản**

**BÙI THỊ HƯƠNG**

Biên tập : Nguyễn Thị Hương Giang

Trình bày & Bìa : Phương Thảo

**NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ**

Số 9 - Ngõ 26 - Phố Hoàng Cầu - Q. Đống Đa - TP. Hà Nội

VPGD: Số 278 Tôn Đức Thắng, Q. Đống Đa - TP. Hà Nội

ĐT: (024). 66860751 - (024). 66860752

Email: [nxbdantri@gmail.com](mailto:nxbdantri@gmail.com)

Website: [nxbdantri.com.vn](http://nxbdantri.com.vn)

**Thực hiện liên kết:**

Công ty TNHH Văn hóa Sáng tạo Trí Việt (First News)

Địa chỉ: 11H Nguyễn Thị Minh Khai, Q. 1, TP. HCM

XNĐKXB số 4401-2022/CXBIPH/8-108/DT - QĐXB số 2732/QĐXB-NXBĐT ngày 2 tháng 12 năm 2022. ISBN: 978-604-385-849-5. Lưu chiều năm 2022.

# Mục Lục

Lời tựa Chủ nghĩa Khắc kỷ hiện đại

Chương 1 Phương pháp của người Khắc kỷ: Sống hòa hợp với Tự nhiên

Chương 2 Đạo đức học Khắc kỷ: Bản chất của điều tốt

Chương 3 Sự hứa hẹn của triết học (Trị liệu Cảm xúc)

Chương 4 Kỹ luật Khát khao (sự chấp nhận của người Khắc kỷ)

Chương 5 Tình yêu, tình bằng hữu và nhà Hiên triết lý tưởng

Chương 6 Kỹ luật Hành động (lòng bác ái Khắc kỷ)

Chương 7 Tiên liệu tai ương

Chương 8 Kỹ luật Phán xét (chánh niệm của người Khắc kỷ)

Chương 9 Sự tự nhận thức và “Chiếc nĩa Khắc kỷ”

Chương 10 Góc nhìn từ trên cao và vũ trụ học Khắc kỷ

Chương 11 Người Khắc kỷ suy ngẫm về cái chết

Original title: STOICISM AND THE ART OF HAPPINESS

Written by Donald Robertson

First published in Great Britain in 2013 by Hodder & Stoughton. An Hachette UK company.

First published in US in 2013 by The McGraw-Hill Companies, Inc.

Copyright © Donald Robertson 2013

The right of Donald Robertson to be identified as the Author of the Work has been asserted by him in accordance with the Copyright, Designs and Patents Act 1988.

Vietnamese edition © 2022 First News – Tri Viet Publishing Co., Ltd.

Published by arrangement with Hodder & Stoughton Limited, England through Maxima Creative Agency.

All rights reserved.

Tác phẩm: CHỦ NGHĨA KHẮC KỶ – Từ tự chủ đến bình an

Tác giả: Donald Robertson

Công ty First News – Trí Việt giữ bản quyền xuất bản và phát hành ấn bản tiếng Việt trên toàn thế giới theo hợp đồng chuyển giao bản quyền với Hodder & Stoughton Limited, Anh, thông qua Maxima Creative Agency, Indonesia.

Bất cứ sự sao chép nào không được sự đồng ý của First News đều là bất hợp pháp và vi phạm Luật Xuất bản Việt Nam, Luật Bản quyền Quốc tế và Công ước Bảo hộ Bản quyền Sở hữu Trí tuệ Berne.

*Thực hiện: Cẩm Xuân – Ngọc Minh*

Quý độc giả có nhu cầu liên hệ, vui lòng gửi email về:

*Bản thảo và bản quyền: [rights@firstnews.com.vn](mailto:rights@firstnews.com.vn)*

*Phát hành: [triviet@firstnews.com.vn](mailto:triviet@firstnews.com.vn)*

**CÔNG TY VĂN HÓA SÁNG TẠO TRÍ VIỆT – FIRST NEWS**

11H Nguyễn Thị Minh Khai, P. Bến Nghé, Quận 1, TP. HCM

Ngôi Nhà Hạt Giống Tâm Hồn, Đường Sách Nguyễn Văn Bình, Quận 1,  
TP. HCM

Web: [www.firstnews.com.vn](http://www.firstnews.com.vn)

Tel: (84.28) 38227979 – 38227980 Fax: (84.28) 38224560

[facebook.com/firstnewsbooks](https://facebook.com/firstnewsbooks)

[facebook.com/hatgiongtamhon](https://facebook.com/hatgiongtamhon)

*Tôi xin dành tặng cuốn sách này cho vợ tôi – Mandy và con gái xinh đẹp  
Poppy Louise Robertson. Anh rất yêu hai mẹ con.*

*Tôi cũng xin cảm ơn tất cả những ai đã tham gia Tuần lễ Khắc kỷ và các  
dự án do Giáo sư Christopher Gill và Patrick Ussher của Đại học  
Exeter khởi xướng, vì những lời khuyên bảo, hỗ trợ và ý kiến của các vị.*

## **Câu chuyện ẩn dụ về cái cây**

Vậy thì, tại sao bạn phải lấy làm ngạc nhiên với việc những người tốt đẹp phải trải qua thử thách mới có thể trở nên mạnh mẽ? Không một cái cây nào có thể bám rễ sâu và cứng cáp trừ phi nó bị gió quăng mưa quật. Bởi càng bị quăng quật, rễ cây càng ăn sâu bám chắc; những cái cây yếu ớt là những cái cây lớn lên trong thung lũng yên bình ngập nắng. Bởi vậy, vì lợi ích của những người tốt đẹp, vì cái đích là để họ sống không e sợ bất cứ điều gì, họ phải liên tục ở giữa những hồi báo động và nhẫn nại chịu đựng những biến cố khó khăn mà chẳng có ai giúp đỡ.

*- Seneca, On Providence*

# Thuật ngữ và trích dẫn

Tôi đã chọn duy trì cách dịch có tính quy ước đối với các thuật ngữ sử dụng trong các tác phẩm của chủ nghĩa Khắc kỷ cổ đại, nhưng đôi khi cũng đưa ra một số cách dịch khác. Mục đích của tôi là làm cho cuốn sách này có vẻ hiện đại hơn, cũng như để cho độc giả hiện đại dễ dàng tiếp cận hơn, nhưng vẫn không quá thỏa hiệp về ngữ nghĩa. Tôi đã dịch từ Eudaimonia là Hạnh Phúc, một từ có tính quy ước, cho dù cách dịch này chưa thể hiện hết nghĩa, như tôi có đề cập trong sách. Từ này cũng được viết hoa để nhấn mạnh ý nghĩa đặc biệt của nó.

## Sách tham khảo, các bản dịch và tài liệu đọc thêm

Cuốn sách này được viết dưới dạng sách tự học (Teach Yourself). Tôi đã cân nhắc kỹ lưỡng khi bỏ qua nhiều trích dẫn, nhằm biến nó thành một cuốn sách dễ đọc và có tính ứng dụng cao. Trong nhiều trường hợp, tôi trích dẫn hoặc chú giải các nguồn tài liệu cổ mà không đưa ra nguồn tham khảo cụ thể.

Xuyên suốt cuốn sách, tôi trích dẫn nhiều nguồn tài liệu cổ khác nhau, hầu hết là các bản dịch ra tiếng Anh. Để nhất quán, tôi đã tự dịch lại nhiều đoạn từ sách Hy Lạp cổ nguyên gốc, có tham khảo các bản dịch sẵn có. Các bản dịch chủ yếu bằng tiếng Anh mà tôi đã trích dẫn hoặc tham khảo được liệt kê dưới đây<sup>1</sup>:

[1 Toàn bộ tài liệu được giới thiệu trong danh sách này sẽ được đề cập, trích dẫn liên tục trong cuốn sách này. Độc giả không nên bỏ qua danh sách này, đồng thời có thể quay lại tra cứu khi cần. \(BBT\)](#)

▶ Seneca, Dialogues and Essays (tạm dịch : Những cuộc đối thoại và những bài luận), John Davie dịch, 2007. Oxford: Oxford University Press. [Bao gồm các bài viết chọn lọc trong On Anger (tạm dịch: Về sự giận dữ), On Clemency/Mercy (tạm dịch: Về lòng khoan dung/nhân từ), the Consolations to Marcia and Helvia (tạm dịch: Những lời an ủi gửi Marcia và Helvia), and On Earthquakes (tạm dịch: Về sự kiện động đất),...]

▶ Seneca, Selected Letters (tạm dịch: Những lá thư chọn lọc), Elaine Fantham dịch, 2010. Oxford: Oxford University Press.

▶ Cicero, On the Good Life (tạm dịch: Về cuộc đời tốt đẹp), Michael Grant dịch, 2005. Middlesex: Penguin.

▶ Musonius Rufus, Lectures and Sayings (tạm dịch: Những bài giảng), Cynthia King dịch, 2010). Lulu.

▶ Marcus Aurelius, The Meditations (tạm dịch: Suy tưởng), C.R. Haines dịch, 1989). The Loeb Classical Library. Cambridge: Harvard University Press.

▶ Epictetus, The Discourses (tạm dịch: Đàm luận) và Encheiridion hay Handbook (tạm dịch: Cẩm nang thư), W.A. Oldfather dịch, 1925. The Loeb Classical Library. Cambridge: Harvard University Press.

▶ Lucan, The Civil War (tạm dịch: Nội chiến), Susan H. Braund dịch, 1992). Oxford: Oxford University Press.



► Cicero, *On Moral Ends (De Finibus/ De Finibus Bonorum et Malorum)* (tạm dịch: Về tận cùng của thiện và ác), Raphael Woolf dịch, 2001. Cambridge: Cambridge University Press.

► Cicero, *On the Good Life* (tạm dịch: Về cuộc đời tốt đẹp), Michael Grant dịch, 1971. Middlesex: Penguin. [Bao gồm *Tusculan Disputations* (tạm dịch: Những buổi tranh luận Tusculan), *On Duties* (tạm dịch: Về bổn phận), *Laelius, On Friendship* (tạm dịch: Laelius, về tình bằng hữu) và *The Dream of Scipio* (tạm dịch: Giấc mơ của Scipio),...]

► Diogenes Laertius, *Lives of Eminent Philosophers* (tạm dịch: Cuộc đời của những triết gia xuất chúng), R.D. Hicks dịch, 1925). The Loeb Classical Library. Cambridge: Harvard University Press.

Hai bản dịch quan trọng của tài liệu chủ nghĩa Khắc kỷ Hy Lạp thời kỳ đầu là:

► *The Hellenistic Philosophers, Vol 1: Translations of the Principal Sources with Philosophical Commentary* (tạm dịch: Những triết gia Hy Lạp tập 1: Bản dịch các tài liệu chính yếu kèm các bài bình luận triết học), 1987, A.A. Long và D.N. Sedley dịch. Cambridge: Cambridge University Press.

► *The Stoics Reader: Selected Writings and Testimonia* (tạm dịch: Sổ tay Khắc kỷ: Những bài viết và lời chứng chọn lọc) 2008, B. Inwood, & L. P. Gerson dịch. Cambridge: Hackett.

Bản dịch các tài liệu của chủ nghĩa khuyên nho (hay yếm thế), triết học Hermetic, và trường phái Pythagore, cũng như các tác phẩm của Plato

như sau:

► Diogenes the Cynic, Sayings and Anecdotes (tạm dịch: Nhà khuyến nhô Diogenes: Châm ngôn và giai thoại), 2012, Robin Hard dịch. Oxford: Oxford University Press.

► The Way of Hermes: New Translations of The Corpus Hermeticum and The Definitions of Hermes Trismegistus to Asclepius (tạm dịch: Con đường của Hermes: Bản dịch Corpus Hermeticum mới và những định nghĩa của Hermes Trismegistus về Asclepius), 1999, C. Salaman, D. van Oyen, W.D. Wharton, J.P. Mah dịch. London: Duckworth.

► The Pythagorean Sourcebook (tạm dịch: Tư liệu về Pythagoras), 1988. (K.S. Guthrie dịch). MI: Phanes.

► Plato: Complete Works (tạm dịch: Tổng tập tác phẩm của Plato), 1997, J. M. Cooper biên tập. Cambridge: Hackett. [Bao gồm mọi tác phẩm của Plato, do một số viện sĩ dịch].

## **Lưu ý về giới**

Tất cả các tác phẩm cổ đại đều do nam giới viết. Họ có xu hướng nhắc đến chủ nghĩa Khắc kỷ nói chung theo thuộc tính nam. Tôi giữ lại cách viết này khi nói đến nhà Hiền triết nhằm đảm bảo sự nhất quán với các văn bản nguồn, nhưng tôi cũng cân nhắc việc thử thay đổi giới tính giả định đó khi nói về các nhà Khắc kỷ (ngày càng) hiện đại, để cho cân bằng, tôi thường gọi các môn đồ giả định của phái Khắc kỷ là “cô ấy”. Zeno, người sáng lập phái Khắc kỷ, bắt đầu quá trình rèn luyện triết học

bằng cách theo học triết gia nổi tiếng phái khuyến nho là Crates xứ Thebes suốt nhiều năm. Vợ ông này là Hipparchia xứ Maroneia, là một trong những nữ triết gia danh tiếng nhất thời cổ đại. Zeno và các môn đệ của ông có vẻ xem nam và nữ là ngang tài ngang sức, và các trường học của phái Khắc kỷ cũng được biết đến là thường nhận học trò nữ, một điều bất thường ở thời đó. Ngày nay, chúng ta còn lưu giữ được hai bài thuyết giảng của triết gia Khắc kỷ vĩ đại người La Mã Musonius Rufus, trong đó ông lập luận rằng phụ nữ cũng có quyền hưởng nền giáo dục triết học giống như nam giới, bởi vì họ cũng có khả năng sở hữu những đức tính nền tảng giống như nam giới. Hai bài giảng đó có tên là: Phụ nữ cũng nên học triết và Các bé gái có nên được nhận nền giáo dục giống như các bé trai không?

Loạt sách *Teach Yourself Breakthrough* (tạm dịch: Tự rèn để đột phá) có một loạt yếu tố đặc trưng nhằm giúp bạn thu thập được nhiều nhất khi đọc. **Chủ nghĩa Khắc kỷ** bao gồm các mục quan trọng sau:



Khung “Tư tưởng chính” tóm tắt các ý kiến và tư tưởng quan trọng nhất



Khung “Ghi nhớ” giúp ghi nhớ những điều quan trọng



Khung “Thực hành” đưa ra các bài luyện và kỹ thuật có ích



Khung “Các điểm trọng tâm” ở cuối mỗi chương giúp đúc kết thông điệp chính của mỗi chương

## Lời tựa Chủ nghĩa Khắc kỷ hiện đại

*Hỡi những ai đã từng học giáo lý khắc kỷ*

*Và trung thành với sách thiêng của mình*

*Tinh hoa của sự dạy và sự học của con người*

*Rằng đức hạnh của tâm hồn là điều duy nhất tốt!*

*Đó chính là người nắm giữ cuộc sống con người*

*Và là thành quách vững chãi hơn tường cao, công chắc.*

*Nhưng những ai đặt hạnh phúc của mình vào lạc thú*

*Là người được dẫn dắt bởi các nữ thần Muse ít phẩm giá nhất.*

(Nhà thơ trào phúng Athenaeus, trích dẫn từ Lives of Eminent  
Philosophers của Diogenes Laertius)

*Thế này, thưa ông Croker, tôi không phải là người đưa ra lời cuối cùng về vấn đề này, nhưng điều mà [bậc thầy Khắc kỷ cổ đại Epictetus muốn nói], theo tôi hiểu, là thứ của cải duy nhất ta có trong đời là chí khí và “phương cách sống” của ta, như cách gọi của ông ấy. Thần Zeus đã ban cho mỗi con người một tia lửa từ đức thần thánh của ngài và không ai, kể cả ngài, có thể tước nó đi khỏi ta; từ tia lửa đó, chí khí của ta được hình thành. Mọi thứ khác rốt cục chỉ là tạm bợ và vô giá trị, kể cả thân xác của ta. Ông có biết ông ấy [Epictetus] gọi các món tài sản của ta là gì không? Đồ vật vãn hồi. Ông có biết ông ấy gọi thân thể con người là gì không? Là một chiếc bình đất sét chứa già một lít máu. Nếu ta hiểu hết ý nghĩa, ta sẽ chẳng rên rỉ than van, ta sẽ chẳng oán trách, ta sẽ chẳng đổ lỗi cho người khác vì những muộn phiền của mình, và ta cũng chẳng đi nịnh bợ ai. Thưa ông Croker, tôi cho rằng đó là điều Epictetus muốn nói.*

(Tiểu thuyết A Man in Full của Tom Wolfe)

### **Cuốn sách này nói gì?**

Cuốn sách này viết về chủ nghĩa Khắc kỷ, một trường phái triết học được đề xướng bởi Zeno xứ Citium tại Athen vào khoảng năm 301 trước Công nguyên. Chủ nghĩa Khắc kỷ tồn tại như một trào lưu triết học hoạt động mạnh mẽ trong suốt gần năm trăm năm và mới phục hồi tiếng tăm của nó trong vài thập kỷ qua. Tuy nhiên, đây cũng là một cuốn cẩm nang, hy vọng hướng dẫn được cho bạn những cách thức mà chủ nghĩa Khắc kỷ đã đưa ra, hoặc chí ít là đóng góp vào “triết lý sự sống” cho thế giới hiện đại – một nghệ thuật sống Hạnh Phúc gồm cả lý trí và sức khỏe. (Cuốn sách này

không giống với những cuốn sách khác cùng chủ đề vì nó theo thể loại tự học, chia nội dung thành các phần dễ học, thiết kế theo cách hỗ trợ người học và lặp lại các thông tin quan trọng nhằm mục đích dễ ghi nhớ hơn).

Nếu bạn hỏi các triết gia hiện đại “ý nghĩa cuộc sống là gì?”, đa số họ có thể chỉ nhún vai và nói rằng đó là một câu hỏi không có câu trả lời. Tuy nhiên, từ xưa, mỗi trường phái triết học chủ chốt của triết học cổ đại đều đã đưa ra những câu trả lời mang tính cạnh tranh cho câu hỏi đó. Tóm lại, người theo thuyết Khắc kỷ cho rằng mục tiêu (telos, “kết cục”, hay “mục đích”) của cuộc sống là sống một cái nhất quán trong sự hài hòa và hòa hợp với Tự nhiên, và nêu bật bản tính của chúng ta – những thực thể có lý trí và có tính xã hội. Điều này cũng được mô tả là “sống theo đức hạnh” (aretê), dù rằng bạn sẽ thấy tốt nhất nên hiểu từ này với ý nghĩa ưu tú, trong một hàm nghĩa rộng hơn so với ý nghĩa thông thường của từ “đức hạnh” – điều này tôi sẽ giải thích sau. Nó cũng đồng nghĩa với sống khôn ngoan.

Từ “khắc kỷ” (stoic) (không viết hoa) ngày nay vẫn được sử dụng với ý nghĩa là bình tĩnh, tự chủ khi đối diện với khó khăn. Đáng ngạc nhiên là tính từ “philosophical” (có nghĩa là tính triết học, cũng có nghĩa là bình thản, tự tại) ít nhiều cũng bao hàm ý nghĩa tương tự, chẳng hạn như: “Anh ấy mắc bệnh nặng nhưng vẫn bình thản trước những biến cố”. Từ điển Anh ngữ Oxford có những định nghĩa khá tương đồng sau đây:

**Philosophical. tt. Bình thản, tự tại trước nghịch cảnh**

## **Stoical. tt. Bình tĩnh hoặc tỏ ra cực kỳ tự chủ trước nghịch cảnh**

Ngạc nhiên chưa? Cứ như thể khi thật sự sống một cách triết học (bình thản, tự tại) hơn là chỉ nói về triết học, thì hai từ này gần như là đồng nghĩa. Bạn có thể nói chủ nghĩa Khắc kỷ là tinh hoa của tư tưởng “triết học như là một cách sống” (của phương Tây).

Tuy nhiên, đối với những người không theo học thuyết nào, thuật ngữ “khắc kỷ” cũng có nghĩa là “vô cảm” hoặc “khô khan”, với ý nghĩa thô là kìm nén cảm xúc. Tuy nhiên, đó chắc chắn không phải là nghĩa gốc của từ này. Nói cách khác, đó không phải là ý nghĩa của chủ nghĩa Khắc kỷ (viết hoa). Do vậy, những người coi khắc kỷ (tính cách) và chủ nghĩa Khắc kỷ (một trường phái triết học Hy Lạp) là một vốn đã có nhiều nhầm lẫn.

Như chúng ta sẽ thấy, triết học Khắc kỷ, giống như hầu hết các triết lý phương Tây khác, thừa nhận mục tiêu cuộc sống là Hạnh Phúc (eudaimonia). Những người theo thuyết Khắc kỷ tin rằng điều này đồng nghĩa với yêu bản thân một cách có lý trí và thái độ thân thiện, yêu mến người khác – đôi khi được mô tả là “lòng bác ái” Khắc kỷ, hoặc tình yêu nhân loại. Như vị Hoàng đế theo chủ nghĩa Khắc kỷ Marcus Aurelius viết trong nhật ký của mình, liên tục nhắc nhở bản thân hãy “yêu nhân loại tự đáy lòng” trong khi hoan hỉ làm điều thiện cho người khác và coi đức hạnh là phần thưởng (Meditations, 7. 13).

Có thể nói nghịch lý trung tâm của triết học Khắc kỷ đến từ việc nó công nhận rằng người uyên bác lý tưởng, còn gọi là “hiền triết” (sophos) hoàn toàn không vô tâm, mà sẽ vừa yêu thương người



khác vừa không bị xáo trộn bởi những mất mát và tai ương khó tránh mà cuộc sống giáng xuống cho mình. Anh ta có những cảm xúc và khao khát tự nhiên nhưng không bị chúng chế ngự, anh ta được dẫn dắt bởi lý trí.

Trên thực tế, Chủ nghĩa Khắc kỷ cung cấp một kho những chiến lược và kỹ thuật phong phú nhằm phát triển sự dẻo dai về mặt tâm lý bằng cách thay đổi cảm xúc một cách lý trí và tự nhiên thay vì cố gắng kìm nén chúng. Theo một ý nghĩa nào đó, chủ nghĩa Khắc kỷ cổ đại là ông tổ của mọi phương thức “tự lực”. Các học thuyết và phương pháp thực hành của chủ nghĩa này đã truyền cảm hứng cho nhiều phương pháp hiện đại, cả về phát triển cá nhân lẫn liệu pháp tâm lý. Hơn nữa, người ta đã chấp nhận rộng rãi rằng liệu pháp tâm lý hiện đại tương đồng nhất với các “phương pháp trị liệu” kiểu Khắc kỷ cổ đại trong những vấn đề về cảm xúc chính là liệu pháp nhận thức - hành vi (Cognitive-Behavioural Therapy – CBT) và tiền thân của nó là phương pháp trị liệu hành vi cảm xúc lý trí (Rational Emotive Behaviour Therapy – REBT). Thực vậy, cả người đặt nền móng cho REBT là Albert Ellis và cha đẻ của phương pháp trị liệu nhận thức là Aaron T. Beck đều tuyên dương chủ nghĩa Khắc kỷ là cảm hứng triết lý chủ yếu cho các phương pháp của họ. Chẳng hạn như, trong giáo trình quan trọng đầu tiên về liệu pháp nhận thức, Beck và các cộng sự của ông đã viết: “Nguồn cội triết học của liệu pháp nhận thức có thể truy ngược về thời các triết gia Khắc kỷ” (Beck, Rush, Shaw và Emery, 1979, tr. 8).

Mặc dù CBT chủ yếu là phương pháp chữa trị tự nhiên, liên quan đến các chứng rối loạn lo âu và trầm cảm lâm sàng, nhưng nó đã được cải thiện để sử dụng như một phương pháp phòng ngừa, để “xây dựng sự vững vàng” về tâm lý nói chung. Dù “liệu pháp” của chủ nghĩa Khắc kỷ cổ đại thiên về phương pháp xây dựng sự vững vàng tâm lý nói chung, song khi cần, nó cũng vạch ra liệu trình chữa trị sự suy kiệt quá độ. CBT lại tình cờ có được sự hậu thuẫn

khoa học mạnh mẽ nhất từ tất cả các liệu pháp tâm lý khác. Vì vậy, chúng ta đang xem xét một hệ thống các triết lý cổ đại được sử dụng trong việc xây dựng vững vàng về cảm xúc, là động lực cho một liệu pháp hiện đại cực kỳ thành công với những dữ liệu đã được chứng minh về mặt khoa học.

Chủ nghĩa Khắc kỷ hiện đang trải qua một giai đoạn hồi phục tiếng tăm. Dẫu vậy, một số người đặt câu hỏi rằng ngày nay, làm thế nào chúng ta có thể nghiên cứu về học thuyết này trong khi truyền thống nguyên gốc về cơ bản đã biến mất từ xa xưa cùng với các trường phái triết học “đa thần” khác, sau sự ra đời của Thiên chúa giáo. Chủ nghĩa Khắc kỷ là một trào lưu triết học có tầm ảnh hưởng, tồn tại trong nhiều thế kỷ tại Hy Lạp và La Mã, nhưng đã dần dần thoái trào. Thực vậy, hoàng đế Marcus Aurelius, mất năm 180 Công nguyên, là nhân vật nổi tiếng theo thuyết Khắc kỷ cuối cùng mà ngày nay chúng ta còn biết đến. Bạn có thể đã xem bộ phim Hollywood Gladiator (Võ sĩ giác đấu), trong đó nhân vật hoàng đế Marcus do diễn viên Richard Harris thủ vai. Phim không đề cập nhiều đến thuyết Khắc kỷ, tuy nhiên đoạn gần cuối phim, nhân vật của Russell Crowe nói:

*Tôi có biết một người từng nói rằng: “Thần chết mỉm cười với tất cả chúng ta. Tất cả những gì ta có thể làm là cười đáp lại”.*

Đó không phải là câu trích dẫn có thật từ Marcus Aurelius, nhưng rõ ràng nó lấy cảm hứng từ những đoạn viết trong nhật ký của ông, cuốn Meditations. Đây có lẽ là cuốn sách Khắc kỷ nổi tiếng nhất của phái Khắc kỷ còn tồn tại. Nhiều độc giả hiện đại hiểu về chủ nghĩa Khắc kỷ cũng chỉ nhờ vào cuốn sách ngắn này. Tuy vậy, bất chấp độ phổ biến rộng rãi của mình, Meditations vẫn chỉ là cuốn nhật ký nói về việc thực hành thuyết Khắc kỷ của riêng Marcus và không nhằm giới thiệu toàn diện về chủ nghĩa Khắc kỷ. Chính vì

vậy, chúng ta sẽ đi sâu hơn một chút vào chủ đề này bằng cách xem xét các nguồn thông tin rộng hơn.

Trên thực tế, chủ nghĩa Khắc kỷ nguyên gốc của Zeno dựa trên việc nghiên cứu các tranh luận được trình bày chi tiết trong các văn kiện sáng lập. Người ta cho rằng chỉ riêng chủ nghĩa Khắc kỷ thời sơ khai đã được viết trong hàng ngàn “cuốn sách”, cho dù một số có thể gần giống với những bài tiểu luận dài. Trường phái Khắc kỷ nguyên gốc bị triệt vong cùng với trung tâm của các trường phái triết học có tiếng khác vào khoảng thời gian sau khi vị tướng độc tài La Mã Sulla đánh bại Athens vào năm 86 trước Công nguyên. Tuy nhiên, thuyết Khắc kỷ đã tiếp tục nở rộ trong nhiều thế kỷ suốt thời kỳ Đế chế La Mã, đầu dưới những hình thức phân tán rời rạc hơn.

Cho đến thời đại của Marcus Aurelius, những người theo thuyết Khắc kỷ có lẽ chỉ còn tiếp cận được một lượng tài liệu ít ỏi hơn nhiều về trường phái này. Nhiều văn bản viết tay Hy Lạp thời kỳ đầu đã bị thất lạc sau vài thế kỷ. Có vẻ Marcus đã đúc kết chủ yếu từ những bài giảng về Khắc kỷ của Epictetus được chép lại trong cuốn Discourses, khoảng một nửa cuốn sách này vẫn còn tồn tại đến ngày nay. Ngược lại, Marcus không hề đề cập đến Seneca, tác gia Khắc kỷ để lại số lượng tài liệu nhiều nhất còn sót lại hiện nay. Cách tiếp cận có vẻ nghèo nàn của Marcus với những giáo huấn Khắc kỷ nguyên gốc có thể sánh với cách tiếp cận vấn đề của một sinh viên hiện đại đối với môn này, mặc dù ông cũng tận dụng được rất nhiều từ mối quan hệ cá nhân với các thuyết gia và các gia sư theo chủ nghĩa Khắc kỷ.

Chúng ta cần tái hiện lại bức tranh chủ nghĩa Khắc kỷ từ những mảnh rời rạc còn sót lại, hơn 2300 năm kể từ khi trường phái này xuất hiện. Tuy nhiên, chúng ta cũng có được nhiều tập sách bình

lược và phân tích hiện đại rất chi tiết về trường phái này (Long, 2002; Hadot, 1998). Chúng ta cũng có vô số ví dụ về hướng dẫn thực hành của những người áp dụng thuyết Khắc kỷ vào cuộc sống hiện đại (Evans, 2012; Irvine, 2009). Chính vì vậy, về phương diện nào đó, chúng ta chẳng những không thua kém môn đồ Khắc kỷ thời cổ đại mà còn có những lợi thế mà họ không có được, bao gồm cả khả năng tiếp cận với các tài liệu mà có lẽ họ không được đọc.

Một số nhà Khắc kỷ cổ đại là những tác gia và thuyết gia rất năng nổ, họ dành cả đời cho sự nghiệp giáo dục người khác. Thật vậy, các triết gia Khắc kỷ thời kỳ đầu được cho là đã dạy rằng tất cả những người khôn ngoan đều có một tình yêu tự nhiên đối với việc viết những cuốn sách có thể giúp ích cho người khác. Do vậy, dấu còn cách xa lý tưởng cao thượng của các nhà Hiền triết, sinh viên Khắc kỷ hiện đại có thể được kỳ vọng viết những cuốn sách tu thân hoặc viết các trang blog với mục đích hỗ trợ người khác và trao đổi ý kiến về sự liên hệ của chủ nghĩa Khắc kỷ ở thời hiện đại. Không ai dám tự cho mình là khôn ngoan, nhưng mọi người đều nên dám nỗ lực để trở thành người khôn ngoan.

Vai trò của một tác gia về chủ nghĩa Khắc kỷ hiện đại có lẽ được mô tả tốt nhất qua những lời được cho là của Seneca. Ông nói với những người bạn Khắc kỷ tâm huyết của mình rằng ông như một người bệnh nằm trên giường, bàn với người bệnh nằm giường bên cạnh về việc liệu pháp chữa trị của mình đang diễn ra như thế nào. Và như chúng ta sẽ thấy, người theo chủ nghĩa Khắc kỷ không nhận bậc thầy tinh thần nào, bởi vì họ không tin có ai khôn ngoan đến mức hoàn hảo. Có lẽ ngay cả Zeno, người sáng lập thuyết Khắc kỷ, cũng chấp nhận thái độ của Seneca và đối xử với các học trò của mình như những người ngang hàng. Người theo thuyết Khắc kỷ lấy nguồn cảm hứng to lớn từ triết lý nguyên gốc của Socrates và họ xem ông là điều gần gũi nhất với một hình mẫu lý tưởng mà họ có được. Dĩ nhiên, Socrates đã nêu rõ quan điểm khi nhấn mạnh rằng ông đơn thuần chỉ là một người yêu chuộng trí tuệ (từ triết

học/philosophy có nguyên gốc từ tiếng Hy Lạp cổ, với nghĩa tình yêu trí tuệ/love of wisdom) chứ không cho mình là người thông thái đích thực.

Các tác phẩm Khắc kỷ nguyên gốc còn tồn tại chưa đến 1%, nhưng nếu gom lại vẫn có thể làm thành một bộ sách dài sáu hay bảy tập – một khối lượng tài liệu đáng kể. Thật không may, chúng ta thường cần các nhà bình chú hàn lâm hiện đại giúp tái hiện lại ý nghĩa của các mảng rời rạc trong thời kỳ đầu Hy Lạp. Tuy nhiên, những tài liệu này cũng cung cấp nguồn thông tin quan trọng giúp chúng ta hiểu được về hệ thống triết học căn bản mà những tác gia Khắc kỷ được người đọc biết đến rộng rãi hơn như Seneca và Marcus Aurelius đã xem nhẹ.

Tuy nhiên, chúng ta cần đặc biệt thận trọng để chủ nghĩa Khắc kỷ không trở thành một đề tài nhằm chán hoặc chỉ mang tính sách vở. Một giải pháp cho vấn đề này được đưa ra trong chương một, cuốn *Meditations* của Marcus Aurelius, trong đó ông nêu lên cách để một người nhiệt huyết theo thuyết Khắc kỷ có thể khơi gợi đức tính tốt ở bạn bè, gia đình và đồng nghiệp, thậm chí của một số kẻ thù của mình, để tìm thấy cảm hứng.

Xuyên suốt cuốn sách này, tôi sẽ đề cập đến nhiều ví dụ cụ thể về những người, cả cổ đại lẫn hiện đại, đã đổi đời nhờ chủ nghĩa Khắc kỷ. Mối quan tâm của riêng tôi về lĩnh vực này bắt đầu khi tôi khoảng mười bảy tuổi và một giảng viên đại học gợi ý tôi nên theo học triết học. Tôi bắt đầu đọc các tác phẩm cổ điển, chủ yếu là Plato, và theo học triết tại Đại học Aberdeen. Tôi cũng là thành viên của hội sinh viên Phật giáo và thường xuyên thực hành thiền. Tôi tham gia nhiều khóa tu Phật giáo với mong muốn tìm cho mình một lối sống và cách luyện tập hằng ngày để bằng cách này hay cách khác trau dồi lĩnh vực triết học mà tôi nghiên cứu.

Sau khi tốt nghiệp, tôi thực tập và khởi sự hành nghề tư vấn và trị liệu tâm lý bởi vì tôi cảm thấy lĩnh vực này cho tôi một nghề nghiệp thiết thực, hữu ích, đồng thời có thể vun bồi cho mối quan tâm triết học của mình. Tôi luôn khát khao làm sao để ba thứ – trị liệu, triết học và thiền – càng hòa hợp với nhau càng tốt. Mặc dù vậy, phải đến vài năm sau đó tôi mới được mở rộng tầm mắt trước kho lưu truyền phong phú các bài luyện tập tinh thần trong các tác phẩm triết học cổ của học giả lỗi lạc người Pháp, Pierre Hadot, chẳng hạn như cuốn *Philosophy as a Way of Life* (tạm dịch: Triết học như một cách sống) của ông.

Những cuốn sách tuyệt diệu của Hadot đã nhóm lên trong tôi ngọn lửa yêu thích chủ nghĩa Khắc kỷ và tạo cho tôi niềm hứng khởi bắt tay vào biên soạn và công bố các bài viết ngắn về chủ đề này. Từ đó dẫn đến các bài luận dài hơn về chủ nghĩa Khắc kỷ được đăng trên một trong những tạp chí lớn về tư vấn và trị liệu tâm lý (2005), và cuối cùng là cuốn sách về chủ nghĩa Khắc kỷ và liệu pháp tâm lý hiện đại có tên gọi *The Philosophy of Cognitive-Behavioural Therapy: Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy* (tạm dịch: Triết học về liệu pháp nhận thức – hành vi: Triết học Khắc kỷ như là liệu pháp tâm lý nhận thức và hữu lý, 2010). Suốt gần hai mươi năm qua, tôi đã và đang nỗ lực đồng hóa chủ nghĩa Khắc kỷ trong phạm vi các chiến lược hành nghề cụ thể cũng như trong lối sống của mình. Tôi cũng có nhiều kinh nghiệm trong lĩnh vực thảo luận các khía cạnh của chủ nghĩa Khắc kỷ với bệnh nhân mắc các chứng rối loạn lo âu hoặc trầm cảm, với danh nghĩa bác sĩ trị liệu nhận thức – hành vi (CBT). (Quyển sách của tôi đã xuất bản trước đây trong bộ sách *Teach Yourself* (tạm dịch: Tự rèn) và cuốn *Build your Resilience* (tạm dịch: Xây dựng khả năng phục hồi của bạn, 2012), khai thác chủ nghĩa Khắc kỷ liên quan đến liệu pháp CBT hiện đại dựa trên thái độ lưu tâm và chấp thuận, xây dựng sự vững vàng về tâm lý).

Do vậy, tôi quan tâm đến chủ nghĩa Khắc kỷ vì tôi đồng tình với học thuyết cốt lõi của nó và cũng bởi tôi tin rằng việc thực hành thuyết này có giá trị thực tiễn trong cuộc sống hiện đại. Tuy nhiên, tôi cũng nhận thấy hầu hết các tác phẩm Khắc kỷ còn sót lại vô cùng đẹp đẽ và sâu sắc. Một phần sự hấp dẫn lâu bền của thuyết này nằm ở giá trị văn học của các bài viết như thư từ và tiểu luận của Seneca cùng những cách ngôn của Marcus Aurelius.

## **Tại sao phải tập trung vào Đạo đức học Khắc kỷ và liệu pháp tâm lý?**

Cuốn sách này không chia đều dung lượng cho tất cả các khía cạnh của thuyết Khắc kỷ cổ đại. Như chúng ta sẽ thấy, các triết gia Khắc kỷ chia chương trình triết học của mình thành ba nhánh chủ đề: Đạo đức học (Ethics), Vật lý học (Physics) và Logic học (Logic). (Những từ này chưa hẳn là cách dịch hoàn toàn chính xác nhưng chúng là những từ thông dụng). Ở đây, chúng ta chủ yếu tập trung vào Đạo đức học Khắc kỷ vì những lý do sau:

► Chúng ta hiểu về Đạo đức học Khắc kỷ nhiều hơn so với Vật lý học và Logic học nhờ những bài viết còn tồn tại. Đặc biệt các tác phẩm của ba “cây đại thụ” Khắc kỷ La Mã là Seneca, Epictetus và Marcus Aurelius cũng chủ yếu liên quan đến chủ đề này. Đây cũng là chủ đề trung tâm của thuyết Khắc kỷ cuối thời La Mã nói chung.

► Độc giả hiện đại có xu hướng đặc biệt quan tâm đến Đạo đức học Khắc kỷ bởi vì mối quan hệ rõ ràng của nó với các liệu pháp tâm lý và tự lực đương thời, chẳng hạn như liệu pháp CBT, trong khi đó một số tàn tích của nhánh Vật lý học (trên nền tảng thần

học) ngày nay có thể được cho là kém phù hợp, và độc giả phổ thông khó có thể tiếp cận nhánh Logic học cổ đại.

► Một số triết gia Khắc kỷ quan trọng, dù không chính thống, chỉ tập trung duy nhất vào nhánh Đạo đức học. Chẳng hạn như, chúng ta biết một trong những môn đồ của Zeno, Aristo xứ Chios, “đã hoàn toàn loại bỏ nhánh Vật lý học và Logic học, nói rằng một cái thì quá cao vợi, cái còn lại thì chẳng liên quan gì đến chúng ta, và rằng nhánh triết học duy nhất thật sự liên quan đến chúng ta là Đạo đức học” (Lives, 7.160).

► Các triết gia Khắc kỷ thường xem những bậc tiền bối khuyên nhủ của họ là bậc đặc biệt đáng kính trọng và một số còn xem sự khắc khổ và cách sống đầy thử thách của họ là “con đường tắt dẫn đến đức hạnh”, cho dù họ kiên quyết tránh các cuộc tranh luận triết học có tính kỹ thuật về Logic học và Vật lý học. Sự khâm phục đối với cách sống của những người theo phái khuyên nhủ này được thể hiện đặc biệt rõ ràng trong cuốn Discourses của Epictetus, tài liệu đồ sộ duy nhất còn sót lại của một bậc thầy Khắc kỷ thực thụ.

► Giả như tri thức chuyên môn của các nhánh Vật lý học và Logic học của thuyết Khắc kỷ thật sự thiết yếu cho mục đích sống thì các triết gia Khắc kỷ cổ đại có lẽ đã không tôn sùng các nhân vật thần thoại lịch sử như Hercules, Socrates và Diogenes như những hình tượng mẫu mực. Nói cách khác, những cá nhân mà các triết gia Khắc kỷ cổ đại thường hướng tới trong cuộc sống thường nhật của họ không phải là các nhà Logic học hay nhà triết học về tự nhiên, mà là những người có đức hạnh mẫu mực và sự uyên bác thực tiễn.



► Ngay từ thuở sơ khai, tất cả các triết gia Khắc kỷ dường như đã thống nhất rằng cốt lõi của Đạo đức học chính là nhánh quan trọng nhất của chủ nghĩa này. Chẳng hạn như, Chrysippus, triết gia trung tâm có ảnh hưởng thứ ba của trường phái này, đã viện dẫn rằng lý do duy nhất để nghiên cứu vật lý học là vì Đạo đức học.

Cicero, một trong những nhà bình luận cổ đại có vai trò quan trọng nhất với chủ nghĩa Khắc kỷ, đã mô tả về “điều tốt” tối thượng trong đời, chủ đề trung tâm của Đạo đức học Khắc kỷ, coi đây là nền móng của toàn bộ trường phái triết học này. Ông nói rằng học thuyết Khắc kỷ quan trọng nhất chính là “điều tốt duy nhất là đức hạnh” và gọi đức hạnh là “chủ nhân thật sự của ngôi nhà Khắc kỷ” (De Finibus, 4.14; 4.44). Thật vậy, Epictetus liên tục cảnh báo học trò của mình rằng sự quan tâm thái quá đến các khía cạnh hàn lâm hơn của thuyết sẽ dẫn đến nguy cơ đi lệch khỏi nhiệm vụ trọng tâm là sống đạo đức.

Tuy nhiên, như chúng ta sẽ thấy, có một sự chồng lấp giữa Đạo đức học Khắc kỷ, Vật lý học Khắc kỷ và Logic học Khắc kỷ, do vậy khi thảo luận, chúng ta sẽ đưa vào thêm một số yếu tố của các nhánh khác nếu cần thiết hoặc hữu ích. Đặc biệt, chúng ta sẽ xem xét thực tiễn tồn tại của chủ nghĩa Khắc kỷ dưới góc độ liên quan đến ba “kỷ luật” thực tế mà các học giả đã liên kết với ba chủ đề của chương trình giảng dạy lý thuyết: Phán xét, Hành động, và Khát khao.

Một số người cảm thấy chủ nghĩa Khắc kỷ hiện đại không trung thành với các truyền thống cổ, nhưng hy vọng rằng những lời phê bình này sẽ giúp chứng minh các khác biệt. Mặt khác, một số người lại cảm thấy những gì các triết gia Khắc kỷ cổ đại nói đã được nhấn mạnh quá mức. Tuy nhiên, chủ nghĩa Khắc kỷ, theo định nghĩa, vốn là một ngành triết học cổ đại. Ngay cả những người cải tiến nó

để đưa vào cuộc sống hiện đại cũng thường cho rằng họ kết nối với nhau là nhờ mối quan tâm đến các giáo lý Hy Lạp và La Mã nguyên gốc, nơi họ tìm kiếm nguồn cảm hứng. Ngày nay, những bài thuyết giảng này vẫn có giá trị to lớn và được đánh giá cao. Trong nhiều trường hợp, chúng còn là những bài giảng vô cùng đẹp đẽ. Trên thực tế, Seneca (một triết gia Khắc kỷ) và Cicero (không phải là người Khắc kỷ nhưng lại là một nguồn tài liệu Khắc kỷ có vai trò quan trọng) được biết đến là hai trong số các tác gia cổ xưa có những trang viết hay nhất.

Chính vì vậy, tôi thường xuyên trích dẫn các triết gia Khắc kỷ cổ đại; một phần để cung cấp bằng chứng khi cần diễn giải, nhưng thành thực mà nói, cũng vì họ là những tác gia kiệt xuất và họ xứng đáng được người đọc biết đến nhiều hơn. Thật vậy, họ nằm trong số những đầu óc triết học vĩ đại nhất và là những tác gia tài năng nhất mọi thời đại. Tuy nhiên, ngay cả các triết gia Khắc kỷ cổ đại cũng nhận thức rõ ràng cần cân bằng giữa việc lệ thuộc quá nhiều và xa rời quá mức các tài liệu gốc trong trường phái của họ. Sau ba thế kỷ kể từ khi trường phái Khắc kỷ được đề xướng, Seneca đã viết:

*Vậy ra tôi không theo gót những người tiền bối của mình sao? Có chứ. Nhưng tôi tự cho phép mình khám phá thêm những điều mới, thay đổi hoặc từ bỏ một số khác: Tôi đồng tình với họ nhưng tôi không phải là nô lệ của họ.*

*(Letters, 80)*

Điều đó cũng diễn giải cho một thành ngữ nổi tiếng bằng tiếng Latinh: “Zeno là bạn ta, nhưng chân lý là người bạn vĩ đại hơn”. Giờ đây chúng ta có thể tiếp cận với một lượng khổng lồ các

ngiên cứu triết học, chúng cho ta thấy nhiều điều hơn về bản chất con người mà những triết gia Khắc kỷ đã không thể dễ dàng tìm ra. Đặc biệt, phần lớn các nghiên cứu về liệu pháp CBT cho chúng ta rất nhiều thông tin về các cách thức phản ứng lành mạnh và không lành mạnh trước sự căng thẳng cảm xúc. Như chúng ta sẽ thấy, đây là mối quan tâm chính yếu của các triết gia Khắc kỷ và theo truyền thống, họ được nhìn nhận là trường phái triết học tập trung rõ ràng nhất vào khía cạnh “trị liệu”. Độc giả ngày nay quan tâm một cách tự nhiên đến những gì các triết gia Khắc kỷ nói về trị liệu và việc nó được so sánh với các nghiên cứu hiện đại về chủ đề này như thế nào.

Chủ nghĩa Khắc kỷ thường được sử dụng trong trị liệu các chứng trầm uất, như nhiều ví dụ đã được ghi chép trong các thư tịch cổ “có tác dụng an ủi” viết ra để giúp người khác hóa giải nỗi thống khổ và các biến cố đau buồn trong đời. Đôi khi người ta hiểu lầm rằng chủ nghĩa Khắc kỷ đã được các nhà bình chú hiện đại biến thành liệu pháp tâm lý. Trên thực tế, chính các triết gia Khắc kỷ là người giới thiệu mô hình y học của triết học và mô tả các phương pháp thực hành mà họ đã phát triển như một liệu pháp tâm lý và đạo đức (therapeia).

Tuy nhiên, như đã nói ở trên, phòng bệnh hơn chữa bệnh, trọng tâm chủ yếu của các phương pháp luyện tập tâm lý của chủ nghĩa Khắc kỷ sẽ được mô tả chính xác hơn như một sự tương đồng với phương pháp mà ngày nay chúng ta gọi là “xây dựng cảm xúc vững vàng”. Do vậy, Musonius Rufus, một trong những bậc thầy Khắc kỷ xuất sắc dưới thời La Mã, được cho là đã nói rằng: “Để tự bảo vệ mình, chúng ta phải sống như lương y và không ngừng đối đãi với bản thân bằng lý trí”. Ông khuyên các học trò của mình, trong đó Epictetus là một trong những người ưu tú nhất, rằng chúng ta không nên sử dụng triết học như là đơn thuốc trị bệnh và khi nào thấy bớt bệnh thì ngưng thuốc. Thay vào đó, ta phải cho phép triết học đồng hành với mình, không ngừng đề phòng những phán xét

của chúng ta trong suốt cuộc đời để điều này trở thành như một phần chế độ sinh hoạt hằng ngày của chúng ta, giống như ăn uống theo chế độ dinh dưỡng hay luyện tập thể chất.

Quan điểm coi triết học thực hành là nền móng cho phương pháp xây dựng sự vững vàng cảm xúc nói chung dường như đã thu hút nhiều độc giả hiện đại và phần nào là lý do thu hút sự quan tâm của mọi người đến với chủ đề này. Cũng giống như trong thời cổ đại, những ai không thấy hài lòng với cuộc sống và cần chữa lành tổn thương cảm xúc thường bị hút vào thuyết Khắc kỷ để tìm sự thanh thản trong tâm trí và mục đích sống. Như chúng ta sẽ thấy, cái mà phương pháp “trị liệu cảm xúc” nhắm đến không có gì khác ngoài sự biến đổi tính cách. Đạo đức học Khắc kỷ và trị liệu luôn song hành, nằm tại trung tâm của học thuyết, và được xem là những khía cạnh hấp dẫn và liên quan nhất ngày nay.

Tuy nhiên, người ta cũng thấy một số khía cạnh trong thuyết Khắc kỷ là vô cùng thách thức. Một số người sẽ bị đẩy lùi bởi lập trường đạo đức mà về cơ bản là không khoan nhượng của những khía cạnh này. Một số người khác lại thấy nó mới mẻ và hấp dẫn, thậm chí còn khá là cấp tiến và lý thú. Các triết gia Khắc kỷ rõ ràng được xem là có tầm ảnh hưởng lớn trong thế giới triết học cổ đại. Ngay cả những người bất đồng với họ vẫn vô cùng ấn tượng vì quy mô và sự nhất quán trong tầm nhìn triết học của họ. Tuy nhiên, họ cũng bị phê bình là đôi khi quá mơ hồ. Cicero đánh vật với thuyết Khắc kỷ và đã than phiền:

*Xét về cả nền móng và cấu trúc, bản thân chủ nghĩa Khắc kỷ là một hệ thống được xây dựng vô cùng công phu; có thể không đúng cách, tuy tôi không dám tuyên bố về luận điểm đó, nhưng chắc chắn là vô cùng tinh vi. Để hiểu được nó không phải là một việc dễ dàng.*

*(De Finibus, 4.1)*

Cuốn sách này tập trung vào việc giới thiệu chủ nghĩa Khắc kỷ trên khía cạnh thực tế mà không khai thác chi tiết những phê bình về học thuyết. Tuy nhiên, tác phẩm *De Finibus* của Cicero đã đưa ra một câu chuyện kinh điển về các tranh luận tương đối vô tư trong việc đồng tình và không đồng tình với học thuyết này. Bài luận của Plutarch về chủ đề “Các mâu thuẫn của chủ nghĩa Khắc kỷ” cũng là một phê bình kinh điển. Một đánh giá hiện đại về chủ nghĩa Khắc kỷ cung cấp những ý kiến biện hộ chi tiết về mặt kỹ thuật liên quan đến triết lý đạo đức có thể tìm thấy trong cuốn *A New Stoicism* (tạm dịch: Một chủ nghĩa Khắc kỷ mới, 1998) của Becker.

Mặc dù một bài phê bình chi tiết về chủ nghĩa Khắc kỷ là điều nằm ngoài phạm vi của cuốn sách này, nhưng tôi hoàn toàn không có ý định khắc họa chủ nghĩa Khắc kỷ như là một học thuyết có thể vượt lên trên sự phê bình có tính khoa học và triết học. Chủ nghĩa Khắc kỷ là một học thuyết triết học, không phải một tôn giáo. Do vậy, độc giả nên suy nghĩ cẩn trọng về các tư tưởng của nó và nghi vấn nó một cách sâu sắc. Dĩ nhiên, để làm được điều này, trước tiên bạn cần hiểu các triết gia Khắc kỷ thật sự tin vào điều gì. Vậy ta hãy bắt đầu đắm mình vào nó nhé.

### **Sơ lược về những nghịch lý Khắc kỷ**

Mặc dù chủ nghĩa Khắc kỷ là một hệ thống triết học ca ngợi sự hiểu biết lý tính, nhưng các tranh luận triết học nguyên gốc của Zeno lại nổi tiếng là quá ngắn gọn và thiếu thuyết phục đối với các

nhà phê bình triết học. Zeno đã tuyên bố nhiều “nghịch lý” nổi tiếng, với các tư tưởng thật sự đi ngược lại niềm tin của đại đa số, trái với ý kiến số đông. Những nghịch lý này khắc họa một thế giới quan cực đoan nhưng chặt chẽ một cách ấn tượng, thu hút những ai muốn xem liệu nó có thể được bảo vệ nghiêm ngặt hơn hay không.

Chrysippus, triết gia trung tâm có ảnh hưởng thứ ba của trường phái Khắc kỷ, một trong những nhà trí thức vĩ đại nhất của thế giới cổ đại, đã cố gắng làm việc này. Ông viết hàng trăm cuốn sách với những lập luận triết học chi tiết để bảo vệ học thuyết Khắc kỷ, đặc biệt sử dụng những ý kiến phê bình của những người theo chủ nghĩa hoài nghi vốn đại diện cho trường phái cạnh tranh, Học viện Plato. Ông đã biến đổi chủ nghĩa Khắc kỷ về căn bản, từ một trào lưu nhỏ do Zeno khởi xướng thành một trong những trào lưu triết học quan trọng của thế giới cổ đại.

*Nếu Chrysippus không sống và truyền dạy*

*Thì trường Khắc kỷ chắc chắn đã là con số không.*

*(Lives, 7.183)*

Chúng ta được biết ông nổi tiếng do đưa ra lời bình luận đáng chú ý với người thầy của mình là Cleanthes rằng ông chỉ mong muốn được dạy học thuyết cốt lõi (dogmata) của chủ nghĩa Khắc kỷ và rằng bản thân ông có thể tìm ra những lập luận tốt hơn để đồng tình và phản bác chúng. Cũng như vậy, nhiều độc giả hiện đại ban đầu sẽ bị hấp dẫn bởi các tư tưởng gây chú ý của triết gia Khắc kỷ,

những tư tưởng hứa hẹn thay đổi triết lý sống đang thịnh hành, và rồi sau đó lại dùng lý trí để đánh giá chúng theo cách nhìn nhận của riêng họ. Thậm chí một số triết gia Khắc kỷ còn đề cập về sự chuyển biến này theo thế giới quan và hệ thống các giá trị của mình, quay lưng lại với quan điểm truyền thống của số đông, giống như một cuộc “chuyển đổi” (epistrophê) triết lý, hay còn gọi là “bước ngoặt” trong đời. Liên quan đến vấn đề này, người theo thuyết Khắc kỷ chịu ảnh hưởng của những người theo thuyết khuyến khích, những người lợi ngược dòng đám đông đang rời rạc hát, hoặc bước giật lùi giữa nơi công cộng. Điều này minh họa cho khao khát ngược đời của họ, bơi ngược dòng đời và đi theo hướng ngược chiều với đại đa số.

Người theo thuyết Khắc kỷ thừa nhận rằng họ nói những điều mà nhiều người ban đầu sẽ khó lòng chấp nhận, mặc dù họ cũng tin rằng triết lý của họ suy cho cùng cũng dựa trên các giả định thường tri, mọi người đều dễ dàng tiếp cận sau khi đã suy nghĩ thấu đáo. Chẳng hạn như, Cicero biện hộ cho sáu “Nghịch lý Khắc kỷ” vốn nổi tiếng là khó hiểu của ông trong cuốn sách ngắn cùng tên:

1. Đức hạnh, hay sự ưu tú về đạo đức, là điều tốt duy nhất (những “điều tốt” thông thường như là sức khỏe, của cải, danh tiếng về cơ bản được coi là vô thưởng vô phạt đối với việc sống một cuộc đời tốt đẹp).

2. Đức hạnh hoàn toàn đủ khả năng mang lại Hạnh Phúc và sự viên mãn, một người đức hạnh không thiếu những điều kiện thiết yếu để có cuộc sống tốt đẹp.

3. Mọi hình thức của đức hạnh đều như nhau, mọi hình thức của thói hư tật xấu cũng vậy (xét về cái lợi hay cái hại mà chúng gây ra cho bản thân người đó).

4. Những người thiếu sự thông tuệ hoàn hảo đều là những kẻ điên (về cơ bản là ám chỉ tất cả mọi người; chúng ta về bản chất đều điên rồ).

5. Chỉ có những người thông tuệ mới thật sự tự do, những kẻ khác đều bị nô dịch (kể cả khi những người thông thái bị giam cầm bởi một tên bạo chúa, hay bị xử tội chết như Socrates, ông vẫn tự do hơn những người còn lại, bao gồm những người đàn áp ông).

6. Chỉ những người thông thái mới là những người thật sự giàu có (ngay cả khi anh ta chẳng có gì trong túi, như Diogenes của phái khuyến nho).

Những nan đề trên đây cần có lời giải thích, như chúng ta sẽ thấy ở các chương sau. Musonius Rufus từng nói rằng các học trò của ông thường tuyệt đối im lặng sau khi nghe ông giảng hơn là hoan hô ông. Họ cảm thấy mình vừa được nghe thứ gì đó mạnh mẽ và cấp tiến, nhưng thường thì ban đầu họ không chắc điều gì khiến họ cảm thấy như vậy. Độc giả hiện đại cũng vậy. Nếu không ít nhất cảm thấy chút bối rối trước những điều người theo chủ nghĩa Khắc kỷ nói đến, thì có lẽ ta đã bỏ lỡ điều gì đó quan trọng trong triết lý của họ.



Dẫu thế, bất chấp các nghịch lý của mình, theo nhiều phương diện, chủ nghĩa Khắc kỷ là trường phái thực tế nhất trong số các trường phái triết học Athens, dựa trên trải nghiệm sống thường nhật của chúng ta. Chúng ta biết rằng Cleanthes, triết gia có ảnh hưởng thứ hai của chủ nghĩa Khắc kỷ, từng nhấn mạnh:

*Có thể những gì các triết gia nói là ngược lại với tư tưởng chung, nhưng chắc chắn là không ngược lại với lẽ phải.*

*(Epictetus, Discourses, 4.1)*



### **Diễn cứu: Đề án nghiên cứu của trường Đại học Exeter về chủ nghĩa Khắc kỷ hiện đại**

Chủ nghĩa Khắc kỷ là nguồn cảm hứng triết học ban đầu cho liệu pháp nhận thức - hành vi (CBT). Cả hai cách tiếp cận đều diễn giải rằng cảm xúc là sản phẩm của niềm tin và các khuôn mẫu suy nghĩ (nhận thức) của chúng ta. Cả hai có chung nhận định rằng nếu sửa đổi những niềm tin có liên quan, ta sẽ có thể vượt qua những căng thẳng cảm xúc. Một số lượng ấn tượng các bằng chứng khoa học từ các thử nghiệm lâm sàng và các kiểu nghiên cứu khác đã ủng hộ tính hiệu quả của liệu pháp CBT, đặc biệt trong điều trị các chứng rối loạn lo âu và trầm cảm.

Điều này được xem là gián tiếp hậu thuẫn cho “liệu pháp Khắc kỷ”. Tuy nhiên, mãi cho đến gần đây, vẫn chưa có nỗ lực nào cung cấp bằng chứng trực tiếp về các lợi ích của chủ nghĩa Khắc kỷ.

Tuy nhiên, vào tháng 11 năm 2012, Patrick Ussher, một nghiên cứu sinh nghiên cứu về chủ nghĩa Khắc kỷ tại trường Đại học Exeter (Ussher, 2012) đã tổ chức một nghiên cứu thí điểm không chính thức đặt tên là “Tuần lễ Khắc kỷ”, dưới sự giám sát của Christopher Gill, một giáo sư dạy Tư tưởng Cổ đại, người đã viết và đóng góp vào các nghiên cứu hàn lâm về chủ nghĩa Khắc kỷ (Gill, 2006; 2010; 2011).

Một đội ngũ các triết gia, các học giả nghiên cứu về Hy Lạp và Latinh cổ đại, các nhà tâm lý học và trị liệu tâm lý đã tham gia vào đề án này, trong đó có tôi. Một sổ tay hướng dẫn giải thích các khái niệm và thực hành theo chủ nghĩa Khắc kỷ cơ bản đã được đăng tải lên mạng, người tham gia sẽ áp dụng chúng vào cuộc sống hằng ngày trong vòng một tuần để thử nghiệm tính khả thi. (Tôi đã viết vài phần trong cuốn sổ tay hướng dẫn ấy và cuốn sách bạn đang đọc đây cũng phần nào phân lấy cảm hứng từ cuộc thử nghiệm này và nhiều phát hiện của chúng tôi). Dự án đã thu hút nhiều sự quan tâm và đã được các tờ The Independence và Guardian đưa tin.

Kể từ đó, “Tuần lễ Khắc kỷ” được tổ chức hằng năm. Năm 2018 có 7.000 người tham gia vào dự án trực tuyến và dữ liệu đã được thu thập. Triết gia kiêm nhà trị liệu tâm lý Tim LeBon, tác giả cuốn Wise Therapy (tạm dịch: Liệu pháp khôn ngoan) đã công bố nhiều báo cáo thống kê, các báo cáo này cũng đã được đăng tải trên mạng.

Vậy những phát hiện của chúng tôi là gì? Cần nhấn mạnh rằng đây vẫn chỉ là những nghiên cứu thí điểm và cần thực hiện thêm các nghiên cứu chính thức nữa. Tuy nhiên, các dữ liệu mỗi năm luôn luôn cho thấy sự tăng trưởng mạnh, khoảng 10%, về cải thiện tâm lý, qua ba phương pháp tự đánh giá khác nhau, đo được trong khoảng một tuần lễ kể từ khi có sổ tay hướng dẫn của dự án. Dĩ nhiên, khoảng thời gian luyện tập này quá ngắn để mong đợi nhiều sự thay đổi có thể đo lường được. Báo cáo cũng cho thấy sự sút giảm khoảng 10% các cảm xúc tiêu cực, tuy các cảm xúc tích cực chỉ tăng khoảng 5%. Người tham gia có thể lựa chọn từ một loạt các chiến lược Khắc kỷ và ba cách hiệu quả nhất được báo cáo là:

- Chánh niệm kiểu Khắc kỷ (prosochê)
- Thiên hồi tưởng vào buổi tối
- Góc nhìn từ trên cao

Do vậy, chúng ta sẽ khám phá chi tiết ba chiến lược này trong các chương sau. Đầu sao khám phá chính của đề án nghiên cứu là có vẻ việc xây dựng một chế độ luyện tập theo phương pháp Khắc kỷ, đủ đơn giản để học trong vài ngày và áp dụng vào cuộc sống hiện đại, là rất khả thi. Người tham gia thích thú làm theo các bài tập luyện, đánh giá là chúng rất hữu ích và muốn thực hiện thêm. Các nghiên cứu ban đầu này không phải là các thí nghiệm khoa học được kiểm soát sát sao nên chúng tôi rất thận trọng khi công bố các phát hiện của mình, nhưng dữ liệu gợi ra rằng dù thực hành các bài tập theo phương pháp Khắc kỷ chỉ trong một tuần cũng có thể tạo ra tác động tâm lý tích cực có thể đo lường bằng các thang đo đã được khoa học kiểm chứng.

Bạn có thể tham khảo thêm thông tin tại:  
<http://modernstoicism.com>

## **Chủ nghĩa Khắc kỷ trong thế giới hiện đại**

Chủ nghĩa Khắc kỷ ngày nay thì sao? Ngày càng có nhiều người nghiên cứu về chủ nghĩa Khắc kỷ. Họ ở khắp nơi trên thế giới, kết nối với nhau thông qua Internet. Chỉ cần gõ từ chủ nghĩa Khắc kỷ (Stoicism) trên Google, sẽ chẳng mất nhiều thời gian để tìm thấy các phương pháp thực hành Khắc kỷ vì có rất nhiều người tham gia các diễn đàn trực tuyến,... Vừa qua, chúng tôi ước tính có khoảng 100.000 người là thành viên của các cộng đồng Khắc kỷ khác nhau trên mạng.

Tác giả Jules Evans mới đây cũng đã xuất bản cuốn Philosophy for Life (tạm dịch: Triết học cho cuộc sống), trong đó đưa ra nhiều ví dụ cụ thể về những người áp dụng triết lý cổ xưa, đặc biệt là chủ nghĩa Khắc kỷ và các trường phái tư tưởng Socrates có liên quan vào cuộc sống hiện đại (Evans, 2012). Chủ nghĩa Khắc kỷ đặc biệt phổ biến trong giới quân sự hiện đại. Chẳng hạn, Trung tá Thomas Jarrett, một cựu chiến binh Mũ Nồi Xanh<sup>2</sup>, đã dạy một chương trình xây dựng sự vững vàng tâm lý cho hàng ngàn quân nhân trong quân đội Hoa Kỳ, đúc kết từ triết học Khắc kỷ và các yếu tố của liệu pháp CBT. Dữ liệu thu thập được từ bảng trả lời câu hỏi của 900 người tham gia chương trình “Huấn luyện sự vững vàng cho chiến binh” theo thuyết Khắc kỷ của ông đã gợi ra những kết quả tích cực. Chẳng hạn, các thống kê cho thấy những người này cảm nhận chương trình huấn luyện thật sự giúp họ trở nên vững vàng hơn trong quá trình thi hành nhiệm vụ quân sự cũng như khi trở về nhà (Jarrett, 2008). Cuốn Stoic Warriors: The Ancient Philosophy behind Military Mind (tạm dịch: Các chiến binh Khắc kỷ: Triết học

cổ đại đằng sau trí óc nhà binh) của Giáo sư Nancy Sherman, cựu Giáo sư ưu tú ngành Đạo đức học ở Học viện Hải quân Hoa Kỳ, cũng đã khai thác mối tương quan giữa triết học Khắc kỷ với các giá trị quân đội đương đại (Sherman, 2005).

## 2 Lính đặc nhiệm lục quân Hoa Kỳ.

Mặt khác, nhiều người có thể đã biết về chủ nghĩa Khắc kỷ qua cuốn tiểu thuyết nổi danh của Tom Wolfe, cuốn *A Man in Full* (tạm dịch: Một con người toàn vẹn, 1998). Hai trong số các nhân vật chính của cuốn tiểu thuyết này đã “cải cách niềm tin” sang chủ nghĩa Khắc kỷ vào các thời điểm then chốt và việc vận dụng triết lý Khắc kỷ của họ đã trở thành trung tâm của cao trào câu truyện. Do đó, nửa sau cuốn sách đề cập đến rất nhiều câu trích dẫn từ Epictetus. Một trong các nhân vật, Conrad, tình cờ đọc các tài liệu về Khắc kỷ trong thời gian ở tù. Khi được hỏi anh có xem mình là một người Khắc kỷ không, Conrad nói:

*“Tôi mới chỉ mới đọc về nó thôi”, Conrad nói, “nhưng tôi ước gì có ai đó bên cạnh hôm nay, ai đó mà ta có thể tìm đến, theo cách mà các học trò tìm đến Epictetus. Ông biết đấy, ngày nay, người ta nghĩ về Khắc kỷ như là những người nghiện răng để chịu đau đớn và thống khổ. Nhưng hoàn toàn không phải vậy. Người Khắc kỷ thật ra là những người trầm tĩnh và tự tin đối mặt với bất cứ thứ gì người ta ném vào họ. Nếu ông nói với một người Khắc kỷ: “Nhìn đây, hãy làm những gì tôi bảo, nếu không tôi sẽ giết anh”. Anh ta sẽ nhìn vào mắt ông và nói: “Anh cứ làm những gì anh phải làm, còn tôi cũng sẽ làm những gì tôi phải làm – và tiện đây, tôi đã nói với anh rằng tôi bất tử chưa áy nhỉ?”.*

*(Wolfe 1988, tr. 665)*

Có một cuốn sách rất hay hướng dẫn về cách ứng dụng chủ nghĩa Khắc kỷ trong thế giới hiện đại, cuốn Stoic Serenity (tạm dịch: Sự thanh thản Khắc kỷ) của Keith Seddon, dựa trên một khóa học tại nhà của ông về nghệ thuật sống của người Khắc kỷ (Seddon, 2006). Ông giải thích về thuyết này một cách đơn giản như sau: “Một người Khắc kỷ có lẽ được coi là người không ngừng nhắc nhở bản thân rằng cảnh ngộ của anh ta cũng không đến nỗi quá tệ như vẻ ngoài và năng lực xử lý (với sự trợ giúp của triết lý này) các nỗi giận dữ vật vãnh hằng ngày cũng như các biến cố tai ương của chúng ta là vượt trội hơn nhiều so với những gì ta vẫn tưởng” (Seddon, 2006, tr. 78).

Tuy nhiên, cuốn sách giới thiệu chủ nghĩa Khắc kỷ phổ thông bán chạy nhất có lẽ là cuốn A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy (tạm dịch: Hướng dẫn sống đẹp: Nghệ thuật cổ đại của niềm vui kiểu Khắc kỷ, 2009) của William Irvine. Dầu vậy, Irvine thừa nhận rằng có nhiều điểm quan trọng trong cuốn sách của ông xa rời thuyết Khắc kỷ theo như cách hiểu truyền thống. Chẳng hạn như, ông cho rằng trọng tâm của cuốn sách là để đạt được “sự tĩnh tâm” hơn là “đức hạnh” (Irvine, 2009, tr. 42).

*Dù có nguồn gốc từ các triết gia Khắc kỷ cổ đại, thì phiên bản hậu duệ của chủ nghĩa Khắc kỷ lại vì vậy mà không giống với chủ nghĩa Khắc kỷ được bất kỳ triết gia Khắc kỷ cụ thể nào ủng hộ. Cũng có thể là phiên bản mà tôi phát triển, về nhiều mặt sẽ không giống với triết thuyết đã từng được dạy trong các trường Khắc kỷ thời cổ.*

*(Irvin, 2009, tr. 244)*

Về vấn đề này, nhiều triết gia Khắc kỷ chính thống có thể phản đối, rằng “sự tĩnh tâm” (ataraxia) thông thường được nhìn nhận là hệ quả thứ yếu tích cực của đức hạnh, chứ không phải là mục tiêu của chính cuộc sống. Nói khó nghe một chút thì nếu như xem sự tĩnh tâm thật sự là mục tiêu sau cùng của cuộc sống thì chỉ cần sử dụng thuốc an thần là đủ. Các nhà Khắc kỷ lập luận rằng điều tốt chính yếu trong đời phải là điều gì đó vừa tự thân tốt đẹp vừa tốt “như một phương tiện”, nghĩa là nó phải tạo ra những hệ quả tốt đẹp. Sự tĩnh tâm đúng là một điều tốt điển hình, nhưng nó chẳng dẫn đến đâu, nó không thể tự mình duy trì một cách chắc chắn hay tạo ra được những hệ quả tốt đẹp khác, nghĩa là nó có thể bị dùng sai hoặc bị lạm dụng. Một kẻ rối loạn đa nhân cách có thể trải nghiệm sự tĩnh tâm trong lúc hành xác nạn nhân của hắn! Tuy nhiên, sự mưu cầu trí tuệ và đức hạnh với tư cách là mục tiêu chính yếu của cuộc sống thì sẽ dẫn đến kết quả vừa có thể tự duy trì vừa mang lại những điều có lợi khác, trong đó có sự tĩnh tâm. Như các nhà triết học nói, có sự khác biệt hoàn toàn giữa đơn thuần cảm giác tốt hơn và việc thật sự trở nên tốt hơn.

Bởi vậy, trong cuốn sách này, chúng ta sẽ xem xét một phương pháp tiếp cận chủ nghĩa Khắc kỷ hiện đại dựa trên quan điểm riêng biệt của các triết gia Khắc kỷ cổ đại. Chúng ta sẽ đặt chủ nghĩa Khắc kỷ trong bối cảnh lịch sử của nó, và xem xét nền tảng của trường phái này, đặc biệt là các học thuyết đạo đức cốt lõi, vốn được người xưa xem là tinh hoa của chủ nghĩa Khắc kỷ. Nói cách khác, bằng việc phác thảo bao quát truyền thống lịch sử, chúng ta sẽ cố gắng trả lời cho câu hỏi: “Điều gì khiến một người nào đó trở thành người Khắc kỷ?”.

► Bài tụng ca thần Zeus của người Khắc kỷ

*Hãy dẫn dắt con, hỡi thần Zeus, và ngươi hỡi định mệnh,*

*Con đường Người bắt con đi;*

*Con sẵn sàng theo Người.*

*Nếu con không theo, hãy làm cho con trở nên khôn cùng, con sẽ theo Người.*

*Ai sẵn sàng sẽ được số phận dẫn dắt, người nào do dự sẽ bị bỏ lại.*

*Hymn to Zeus, Cleanthes, triết gia có ảnh hưởng thứ hai của trường phái triết học Khắc kỷ*



# Chương 1

# Phương pháp của người Khắc kỷ: Sống hòa hợp với Tự nhiên

Trong chương này, chúng ta sẽ tìm hiểu:

- ▶ Các triết gia Khắc kỷ là ai và bản chất cốt lõi trong triết học của họ – rằng mục tiêu cuộc đời là “sống hòa hợp với Tự nhiên”.
- ▶ Cấu trúc tổng thể của chủ nghĩa Khắc kỷ và ba “chủ đề” lý thuyết của chương trình giảng dạy triết thuyết này: “Vật lý học”, “Đạo đức học” và “Logic học”.
- ▶ Các mà những chủ đề này truyền thông tin cho ba phương diện thực hành thuyết Khắc kỷ – Kỷ luật Khát khao, Kỷ luật Hành động và Kỷ luật Phán xét.
- ▶ Làm thế nào để suy ngẫm về bản chất của “điều tốt” và đánh giá khả năng kiểm soát cuộc sống của bạn.

Đời người là một chốc thoáng qua; bản chất thay đổi liên tục, tri giác tối mờ; những phần thân xác ròi cũng sẽ mục rã. Linh hồn chao đảo không ngừng nghỉ, vận may thì bất định và danh tiếng cũng không đáng tin cậy; tóm lại, mọi thứ thuộc về thân xác như

một dòng nước xiết; còn những gì thuộc về linh hồn chỉ như một giấc chiêm bao hay một làn khói mỏng. Cuộc đời là chiến trận và là sự trú tạm ở chốn ta không thuộc về. Danh tiếng đời sau chẳng qua cũng chỉ là sự lãng quên.

Vậy thì, điều gì sẽ dẫn dắt con người? Chỉ một điều duy nhất thôi: triết học – tình yêu trí tuệ. Và triết học cốt tại điều này: Một người muốn bảo vệ được thiên tư nội tại hay ngọn lửa thiêng vốn có trong mình khỏi bạo lực và thương vong, trên hết là khỏi mọi nỗi đau đớn hay khoái lạc độc hại; thì không bao giờ được làm điều gì sai trái, phi mục đích hay đạo đức giả, bất kể người khác làm gì hay không làm gì; vui lòng đón nhận mọi điều xảy đến với mình, như thể nó xuất phát từ cùng nguồn cội mà chính bản thân mình cũng sinh ra, và trên hết, với sự khiêm nhường, vui vẻ bình thản, hãy sẵn sàng đón nhận cái chết, như thể nó chẳng là gì hơn một sự tan rã của các thành tố cấu tạo nên thân xác mà bất kỳ sinh vật nào rồi cũng sẽ trải qua.

Vậy nếu bản thân các yếu tố phải trải qua không gì hơn ngoài sự biến đổi liên miên từ dạng này sang dạng khác này, thì mọi tan rã hay biến đổi chẳng phải quá bình thường hay sao, vậy có gì lại phải sợ chúng? Đó chẳng phải thuận theo tự nhiên sao? Mà mọi điều do tự nhiên mà ra thì không thể xấu xa được.

*(Marcus Aurelius, Meditations, 2.15)*



## **Tự đánh giá: Thái độ của người Khắc kỷ với các nguyên tắc cốt lõi**

Trước khi đọc chương này, hãy đánh giá mức độ đồng tình của bạn với các tuyên bố sau đây, sử dụng thang điểm từ 1 đến 5 dưới đây, sau đó đánh giá lại thái độ của bạn sau khi đã đọc và hiểu nội dung.

*1. Hoàn toàn không đồng ý, 2. Không đồng ý, 3. Không đồng ý cũng không phản đối, 4. Đồng ý, 5. Hoàn toàn đồng ý*

1. Mục tiêu của cuộc đời là “sống hòa hợp với Tự nhiên” bằng cách sẵn sàng chấp nhận mọi sự ngoài tầm kiểm soát của mình.

2. Chúng ta cũng cần sống hòa hợp với bản chất con người của mình bằng cách nỗ lực nuôi dưỡng lý trí, điều hướng trí tuệ và đức hạnh đến cảnh giới hoàn hảo.

3. Chúng ta cần sống hòa hợp với nhân loại bằng cách xem như tất cả mọi người về cơ bản đều có quan hệ với nhau trong cùng mục lý trí.

### **Dẫn nhập: Chủ nghĩa Khắc kỷ là gì?**

Chủ nghĩa Khắc kỷ là gì? Vắn tắt thì đó là một trường phái triết học cổ đại có vai trò quan trọng, xuất hiện tại Athens vào khoảng năm

301 trước Công nguyên, người khởi xướng là Zeno, một thương gia Phoenicia đến từ thành phố Citium, Cyprus. Tuy nhiên, như chúng ta sẽ thấy, chủ nghĩa Khắc kỷ cũng được xem là một trong nhiều trường phái triết học cạnh tranh nhau ra đời từ cảm hứng về cuộc đời và tư tưởng của Socrates, triết gia lỗi lạc người Athens, người đã bị hành quyết trước đó một thế kỷ.

Ban đầu, trường phái này có tên là “thuyết Zeno” nhưng sau đó tên này bị bỏ đi. Đoán chừng có lẽ bởi người Khắc kỷ không xem những nhà sáng lập ra trường phái triết học của mình là những nhà thông thái toàn hảo và họ cũng không muốn triết thuyết của họ mang tính sùng bái cá nhân. Thay vào đó, trường phái này trở nên nổi tiếng với tên gọi “chủ nghĩa Khắc kỷ” (Stoicism) vì Zeno và các môn đồ của ông gặp gỡ, đàm đạo tại Stoa Poikilê, có nghĩa là “Hành lang bích họa”, nơi có một dãy cột nổi tiếng trang trí bằng cảnh các trận đánh trong lịch sử và trong truyền thuyết, nằm ở phía bắc agora, khu chợ cổ của Athens. Chính vì vậy, đôi khi chủ nghĩa Khắc kỷ hay trường phái Khắc kỷ được gọi là “Stoa”, hay thậm chí là triết học “Hành lang”.

Giống như người anh hùng Socrates của họ, nhưng không giống các trường phái triết học Athens chính thống khác, các triết gia Khắc kỷ thường gặp nhau tại nơi họp chợ, tại hành lang này, nơi ai cũng có thể đến nghe họ tranh luận. Tại nơi này, Zeno đã sôi nổi đi đi lại lại trong khi diễn thuyết, người ta nói rằng nhờ đó mà hàng hiên sạch bóng những kẻ luộm thuộm. Cách diễn đạt “triết học Khắc kỷ” do đó cũng được dùng để gọi tới điều gì đó như “triết học đường phố”, một kiểu triết học cho người bình dân, chứ không đóng kín trong các “tháp ngà” hàn lâm. Thực vậy, chủ nghĩa Khắc kỷ đã bị lạnh nhạt khá nhiều, mãi cho đến gần đây.

*Trước thế kỷ hai mươi, những người quan tâm đến triết học sẽ thích đọc về thuyết Khắc kỷ. Tuy vậy, trong thế kỷ hai mươi, các triết gia không những chẳng còn hứng thú gì với triết học Khắc kỷ mà còn mất đi mối quan tâm nói chung với các triết thuyết về cuộc đời. Theo kinh nghiệm của riêng tôi, có thể phải dành ra cả thập niên để theo học các lớp triết học nếu chưa đọc về thuyết Khắc kỷ và chưa bỏ thời gian suy ngẫm các triết thuyết về cuộc đời, chưa kể đến thời gian để chấp nhận một triết thuyết.*

*(Irvine, 2009, tr. 222)*

Dẫu vậy, chủ nghĩa Khắc kỷ đã trở nên phổ biến kể từ những năm 1970, phần nào do thành công của CBT.

Trong thế giới cổ đại, như chúng ta vừa thấy, từ thuở khai sinh và trong suốt gần năm thế kỷ sau đó, chủ nghĩa Khắc kỷ đã là một trong những trường phái triết học được đánh giá cao và có tầm ảnh hưởng nhất. Người ta đồn rằng người Athens vô cùng ngưỡng mộ Zeno, cấp cho ông các chìa khóa để ra vào thành và cho dựng một bức tượng đồng của ông, ngược hẳn với số phận của vị tiền bối Socrates. Tương truyền, họ cũng biểu quyết ra một sắc lệnh chính thức vinh danh ông như một tấm gương mẫu mực về “đạo đức và kỷ luật tự giác”, xây mộ và khắc vương miện vàng cho ông bằng ngân khố công. Tuyên bố công khai này ca ngợi nhiều năm cống hiến của ông cho triết học tại Athens và mô tả ông như một con người thánh thiện toàn diện, “đối với những thanh niên theo học, ông đề cao đức hạnh và sự kỷ luật tự giác, hướng họ đến những điều tốt đẹp nhất, bằng chính đức hạnh của mình, ông truyền cho tất cả một khuôn mẫu để noi theo, trong sự nhất quán hoàn hảo với lời giảng dạy của ông” (Lives, 7.10).

Tấm gương đức hạnh của Zeno vô cùng quan trọng đối với những người Khắc kỷ vì họ xem việc tích cực noi theo sự khôn ngoan và lương thiện là cách tốt nhất để thấm nhuần triết lý này. Ban đầu, ông tuân theo lối sống giản dị và khổ hạnh của các triết gia phái khuyến nho, vốn có tầm ảnh hưởng quan trọng đối với triết học Khắc kỷ. Hệ quả, danh tiếng về đức tính tự chủ (enkrateia) của ông rõ ràng đã trở thành điều ai cũng biết; đôi khi người ta còn được khen ngợi vì có tính kỷ luật tự giác như một Zeno. Các nhà khuyến nho nổi tiếng về khả năng chịu đựng gian khổ thể xác, còn bản thân Zeno thì được mô tả như là một triết gia được tôi luyện bằng nhiều yếu tố. Một nhà thơ cổ đại khuyết danh đã viết về Zeno như sau:

*Con đông giá và mùa mưa không dứt*

*Cũng bất lực khi đến trước người:*

*Yếu nhược bởi nắng hè oi ả*

*hay nổi đau nhức nhối để bẻ cong khung sắt kia*

*Người đứng đó tránh xa*

*Khỏi các cuộc vui, khỏi buổi hội hè:*

*Ngày đêm kiên gan, không mệt mỏi*

*Người miệt mài học triết lý cuộc đời.*

*(Lives, 7.27)*

Tuy nhiên, khi Zeno từ bỏ lòng trung thành với phái khuyến nhô cũng là lúc ông nhấn mạnh hơn vào việc cần phải bổ sung cho lối sống triết học cứng nhắc của họ, “Đạo đức học” của họ, cùng với việc nghiên cứu về “Vật lý học” và “Logic học”. Như chúng ta sẽ thấy, người theo phái khuyến nhô cũng xem mọi thứ ngoại tại rất cuộc đời “không quan trọng”, trong khi đó người Khắc kỷ chấp nhận một lập trường khôn khéo hơn cho phép họ coi trọng một số quy ước nhất định trong khi vẫn duy trì một ý thức tách biệt với chúng. Dầu thế, các triết gia Khắc kỷ đặc biệt quan tâm đến việc áp dụng triết lý này vào những thách thức trong cuộc sống hằng ngày, đặc biệt là với câu hỏi kinh điển của Socrates: Làm thế nào người ta có được một sống tốt đẹp? Họ nhìn nhận bản thân như những chiến binh thực thụ của trí óc và có lẽ sẽ chỉ trích triết học hàn lâm hiện đại đơn thuần chỉ là “một thứ nguy hiểm” thay vì là nghệ thuật sống đích thực.



**Tư tưởng chính: Triết học là một lối sống**



Bạn có thể ngạc nhiên khi nhận thấy triết học cổ đại lại mang tính thực tiễn rõ rệt như vậy. Nó thường nhấn mạnh việc thực hành các bài tập tâm lý hoặc áp dụng một phong cách sống đòi hỏi khắt khe, về phương diện nào đó báo trước cách thức tu tập của Thiên Chúa giáo. Một số triết gia, nhất là những người phái khuyến nho, thậm chí còn khước từ tranh luận lý thuyết hay nghiên cứu các vấn đề trừu tượng đi lệch khỏi mục đích thật sự là trau dồi kiến thức thực tiễn và tính tự chủ.

Người phái khuyến nho chế giễu Plato và môn đệ của ông vì phong cách triết học quá “hàn lâm”. Họ tin rằng sự đói nghèo tự nguyện và sự chịu đựng gian khổ là những người thầy triết học tốt hơn mọi sách vở và giảng giải. Zeno ban đầu là một người khuyến nho, dù ông cũng nghiên cứu Logic học và Vật lý học. Như vậy, ở đây có thể xem là triết học Khắc kỷ nằm đâu đó giữa triết học hàn lâm và trường phái khuyến nho. Các ngành nghiên cứu lý thuyết, như Vật lý và Logic học, cũng có giá trị nhưng chỉ chừng nào chúng còn đóng góp cho mục tiêu là sống khôn ngoan.

Thật vậy, các triết gia cổ đại, nhất là những người theo phái khuyến nho, rất dễ nhận diện qua cách ăn mặc và hành vi của họ. Những người khuyến nho đi ăn xin hoặc sống bằng thức ăn đơn giản và rẻ tiền như đậu lupin hoặc xúp đậu lăng, và chỉ uống nước. Họ chỉ mặc thứ áo choàng rẻ tiền làm bằng sợi len thô, không nhuộm, mùa đông họ sẽ mặc hai lớp áo để giữ ấm. Họ mang theo mọi thứ trong một tay nải nhỏ, cầm theo một cây gậy, ngả lưng trên những tấm chiếu rom giản dị, thường xuyên ngủ tạm bợ ở những khu nhà công cộng. Một số môn đệ của Zeno coi lối sống khuyến nho là “con đường tắt dẫn tới đức hạnh”, dù những người Khắc kỷ sau này đặc trưng ít khổ hạnh hơn. Musonius nói với học trò của mình là chừng nào họ còn có những đức hạnh nội tại của một triết gia, thì “không cần mặc một tấm áo choàng cũ kỹ, không cần đi ra ngoài mà không mặc áo, không cần tóc tai không cắt hay cư xử lập dị”, như những người khuyến nho (Lectures, 16). Tuy nhiên, những lần khác ông

lại khuyên học trò ra ngoài nên đi chân đất và không mặc áo. Điều này cho thấy người Khắc kỷ coi cách phục trang của người khuyến nho là điều tùy chọn trong cách sống của triết gia.

Từ những trường phái triết học khác, các triết gia Khắc kỷ đã rút ra một loạt các bài tập thực hành tâm lý phong phú, bao gồm cả các kỹ thuật thiền quán. Những kỹ thuật này được khai thác chi tiết trong nhiều cuốn sách của học giả hiện đại Pierre Hadot, như cuốn *Philosophy as a Way of Life* (1995). Chúng ta sẽ đặc biệt tập trung vào khía cạnh thực hành như một “nghệ thuật sống” của thuyết Khắc kỷ, mà theo truyền thống được coi là điều hứa hẹn mang đến Hạnh phúc và sự viên mãn tối thượng.



### **Thực hành: Đi sâu...**

Hãy bắt đầu bằng việc suy ngẫm về bản chất của cái tốt. Hãy suy nghĩ các câu hỏi có quan hệ tương quan dưới đây cho đến khi suy nghĩ khiến bạn đau đầu:

1. Về cơ bản, đối với con người, điều gì đó “tốt” có nghĩa là gì?
2. Những phẩm chất nào khiến một người trở thành người tốt? (So sánh: Những phẩm chất nào khiến một con ngựa trở thành con

ngựa tốt?)

3. Những phẩm chất nào khiến cho cuộc sống của ai đó trở thành một cuộc sống tốt?

4. Việc làm một người tốt có thể đóng góp gì cho việc có được một cuộc sống tốt không? (Các triết gia Khắc kỷ và hầu hết các triết gia Hy Lạp, La Mã khác đều nhất trí rằng có)

5. Làm một người tốt có đủ để có được một cuộc sống tốt không, ngay cả khi đối mặt với “các biến cố” ngoại tại, chẳng hạn bị người khác hành hạ? (Cuộc sống của Socrates có tồi tệ hơn bởi ông nghèo và bị hành hạ không? Cuộc sống của ông liệu có tốt hơn nếu ông giàu và có một cuộc sống dễ chịu, thoải mái hơn không?)

Chúng ta có thể gọi điểm cuối này là “sự kiên quyết của chủ nghĩa Khắc kỷ”. Họ khác biệt với các trường phái triết học khác qua việc khẳng định rằng là một người tốt, có đức hạnh và danh dự, là cái tốt chân thực duy nhất.

Trong bất kỳ trường hợp nào, đây là một số trong những vấn đề cơ bản của Đạo đức học Khắc kỷ. Thật ra, chúng là những vấn đề cốt yếu của triết học cổ đại nói chung. Vậy nên, đừng lo nếu bạn chưa có câu trả lời dứt khoát. Người ta tranh cãi về chúng đã gần 2.500 năm nay rồi. Một số người sẽ nói rằng quan trọng là ít nhất hãy cứ trả lời với những câu hỏi ngay cả khi câu trả lời đôi lúc cứ lần tránh chúng ta. Các triết gia Khắc kỷ tin rằng chúng ta có thể thấu

hiểu các vấn đề này ở mức độ nào đó, tuy nhiên phải qua nghiên cứu và đào tạo nghiêm túc.



### **Diễn cứu: Tính tự chủ của Socrates**

Chúng ta thường nghĩ về Socrates như một triết gia thông thái, nhưng bạn có biết ông cũng là một anh hùng được tặng thưởng huân chương quân đội, được xem là tấm gương mẫu mực về lòng can đảm và kỷ luật trong thời cổ đại? Zeno dường như đã thay đổi triết lý của mình sau khi đọc câu chuyện của Xenophon, vị tướng nổi tiếng người Athens, kể về người bạn Socrates của ông. Theo Xenophon, Socrates là một người “có tính tự chủ cao nhất” đối với những đòi hỏi thể chất cũng như có khả năng chịu đựng gian khổ kể cả trong các điều kiện thời tiết khắc nghiệt nhất, tự rèn luyện để duy trì những nhu cầu khiêm tốn nhất và hài lòng với những tài sản vật chất cơ bản nhất. Mặc dù bản thân có tính cách khá cứng cỏi, nhưng Xenophon vẫn rất ấn tượng với tính cách và tính tự chủ mạnh mẽ của Socrates, vốn rất gần với các đức tính và thực hành mà sau này đã trở thành trọng tâm của cả chủ nghĩa khuyến nhô lẫn chủ nghĩa Khắc kỷ.

Người ta kể rằng Socrates luyện tập một cách nghiêm khắc với cả trí óc lẫn thể chất qua lối sống triết học của mình. Nghịch lý làm sao, ông lập luận rằng “trên mọi thứ, chính đức tính kỷ luật tạo ra niềm vui”. Nhờ tập luyện kìm chế, ta học được cách chỉ ăn khi thật sự đói, uống khi khát, vân vân. Cảm giác đói khát chính là một thứ “gia vị” tự nhiên của cuộc sống và là bí quyết khiến cho một mẫu

bánh mì khô và một cốc nước lọc trông cũng ngon lành. Sự tự kiềm chế lành mạnh hơn và thật ra nó dẫn tới nhiều niềm vui hơn là tự nuông chiều bản thân, đặc biệt là đối với các nguồn vui thông thường nhất trong cuộc sống thường nhật. Ngược lại, Socrates nói rằng bất kỳ cái gì ép ta ăn khi không đói, uống khi không khát sẽ “làm hỏng dạ dày, đầu óc và tính cách”. Hy vọng điều này được coi là lẽ thường hơn là sự tự hành xác, mặc dù nó đi ngược lại thái độ hiện đại về đồ ăn thức uống – chúng ta không ngừng bị tấn công bởi quảng cáo về những thứ đồ hấp dẫn và tiện dụng, nhưng thường là không lành mạnh.

Socrates cũng dạy rằng chúng ta nên giữ thân thể gọn gàng bằng cách luyện tập thể chất thích hợp. Ông nói cơ thể của chúng ta được sử dụng trong mọi hoạt động, kể cả tư duy, nên nếu cơ thể ốm yếu thì không thể suy nghĩ mạch lạc. Sáng sớm, ông khiêu vũ một mình như một cách tập thể dục vì cách này luyện tập được toàn thân thay vì chỉ một số bộ phận cơ thể – thói quen mà một số bạn bè của ông coi là có chút lập dị. Dù vậy, về tổng thể thì, chúng ta được kể rằng Socrates tin là mọi người nên chăm sóc sức khỏe của mình bằng cách học mọi điều có thể học về nó, mỗi ngày tự tìm hiểu và học từ các chuyên gia, quan sát xem thức ăn đồ uống nào và bài tập gì thật sự tốt cho mình. Bởi vì mỗi người mỗi khác, nên ông cho rằng lý tưởng nhất là mỗi người nên là thầy thuốc của riêng mình, học từ kinh nghiệm xem cái gì là lành mạnh cho bản thân. Xenophon cũng tin rằng nếu lười luyện tập thể chất, cơ thể chúng ta sẽ trở nên suy yếu; những người không rèn luyện tính cách bằng cách tự tạo ra tính kỷ luật, thì tinh thần sẽ trở nên yếu đuối. Những người Khắc kỷ đồng tình với điều này, và chúng ta cũng sẽ thấy họ nhấn mạnh việc luyện tập đạo đức và tâm lý trong triết thuyết của mình thế nào.

**Mục tiêu của cuộc sống: Sống hòa hợp với Tự nhiên**

Vậy thì người Khắc kỷ thật sự tin vào điều gì? Đó là chủ đề chính của cuốn sách này. Mục đích sau cùng của cuộc sống mà hầu hết các trường phái triết học cổ đại đều đồng thuận là Hạnh phúc, hay eudaimonia trong tiếng Latinh. Chúng ta sẽ tìm hiểu chi tiết khái niệm Hạnh phúc theo chủ nghĩa Khắc kỷ trong các chương sau. Tuy nhiên, Zeno ban đầu đã viết, “Hạnh phúc là cuộc sống trôi chảy suôn sẻ” (euroia biou), trong đó tâm trí thích nghi với mọi hoàn cảnh xảy đến. Vậy người Khắc kỷ tin rằng chúng ta có thể đạt được sự trôi chảy suôn sẻ và thái độ Hạnh phúc với cuộc sống như thế nào?

Zeno nỗ lực diễn tả triết lý của mình trong những tuyên bố nổi tiếng là ngắn gọn và các lập luận kiểu tam đoạn luận ngắn, mà sau này môn đệ của ông phải trau chuốt lại. Định nghĩa nổi tiếng nhất về mục đích cuộc đời của chủ nghĩa Khắc kỷ, được cho là bắt nguồn từ Zeno hoặc Chrysippus, đơn giản là “sống hòa hợp với Tự nhiên”, có thể thấy nhiều biến thể câu này trong các tác phẩm Khắc kỷ. Seneca viết: “Phương châm của chúng ta, như mọi người đều biết, là sống thuận theo Tự nhiên” (Letters, 5). Thực vậy, người ta cho rằng Zeno đã viết một cuốn sách có nhan đề *On the life according to Nature* (tạm dịch: Về cuộc sống hòa hợp với Tự nhiên). Do vậy, điều này trở thành giáo lý trung tâm của chủ nghĩa Khắc kỷ, đôi khi được viết ngắn gọn là “tuân theo Tự nhiên”. Tuy nhiên, bốn thế kỷ sau thời Zeno, ta lại thấy bậc thầy Khắc kỷ nổi tiếng Epictetus nói với học trò của mình rằng mặc dù những học thuyết chính của chủ nghĩa Khắc kỷ ban đầu thường được tóm lược thành những câu châm ngôn ngắn, nhưng khi ta cố giải nghĩa chúng thì chắc chắn sẽ phát sinh những câu hỏi, chẳng hạn như “Tự nhiên trong cá nhân là gì và Tự nhiên trong vũ trụ là gì?”, và thế là việc lý giải sẽ trở nên dài dòng hơn.

Vậy thì “sống hòa hợp với Tự nhiên” là gì? Xuyên suốt cuốn sách này chúng ta sẽ làm rõ khẩu hiệu khó hiểu này. Tuy nhiên, để bắt đầu, cũng cần giải thích rằng người Khắc kỷ được cho là cũng nói rằng mục tiêu của cuộc đời là “sống phù hợp với đức hạnh”, hay sự ưu tú của con người. Nói cách khác, họ tin rằng tất cả chúng ta sinh ra có trách nhiệm trở nên ưu tú bằng cách làm cho bản tính của chúng ta trở nên hoàn hảo. Điều này có nghĩa là hoàn thiện công việc chưa hoàn tất của Tự Nhiên bằng cách tự nguyện vận dụng tối đa năng lực của mình: lý trí. Quan trọng là, theo các nhà Khắc kỷ, người trưởng thành về cơ bản đều là những sinh vật lý tính, và vì vậy “đối với các sinh vật có lý trí, cùng một hành động phải vừa tuân theo Tự nhiên vừa tuân theo lý trí” (*Meditations*, 7.11). Vậy tuân theo Tự nhiên không có nghĩa là hành động như một “con vật ngờ nghệch”, mà phải hoàn thiện tiềm năng tự nhiên của chúng ta với tư cách con người. Thật vậy, Chrysippus được cho là đã nói rằng:

*Vậy thì, tôi phải bắt đầu từ đâu? Và nếu từ bỏ tự nhiên, tôi sẽ phải lấy gì làm nguyên tắc để hành động cho phù hợp và lấy gì nguyên liệu thô cho đức hạnh, và tuân theo tự nhiên là gì?*

*(Plutarch, On Common Conceptions, 1069e).*

Do vậy, các nhà Khắc kỷ nhấn mạnh sự cần thiết phải xác định rõ thế nào là một người hoàn hảo, những người mà cuộc sống của họ vừa đáng kính trọng vừa có ích cho họ và cho người khác. Họ hình dung người này với hình ảnh một người đã đạt được “đức hạnh” và trí tuệ thực tiễn toàn vẹn. Khi nói “đức hạnh”, thật ra ý họ là “ưu tú” hay phát triển mạnh mẽ về bản chất con người lý trí của chúng ta, hơn là những gì ngày nay chúng ta vẫn nghĩ về các hành vi “đức hạnh”. Như chúng ta sẽ thấy, các nhà Khắc kỷ lập luận rằng bản

chất con người về cơ bản là có tính lý trí và xã hội, vì vậy trí tuệ và công lý là những đỉnh cao đích thực của thành tựu con người.

Mục tiêu cuộc sống của mỗi con người là làm sao để chúng ta tự nguyện tiến bộ theo hướng đó. Vì vậy, Khắc kỷ là một triết thuyết tập trung vào việc dạy chúng ta làm thế nào để trở nên ưu tú, làm thế nào để trở thành những con người tốt hơn và có một cuộc sống tốt đẹp hơn. Bởi vậy nó cũng có vẻ hơi giống một tôn giáo, mặc dù chủ yếu dựa trên lý trí hơn là niềm tin hay truyền thống. Đôi khi người ta so sánh nó với Phật giáo cũng vì lý do đó. Ở một vài phương diện, một phần sức lôi cuốn của chủ nghĩa Khắc kỷ đối với nhiều người ngày nay chính là nó cung cấp một sự tương đồng kiểu phương Tây của “lối sống” mang tính triết học vốn được tìm thấy trong nhiều tôn giáo phương Đông.

Nó dựa trên tiền đề rằng bản chất cơ bản của chúng ta là lý tính, đức hạnh cao quý nhất là sự khôn ngoan và điều xấu xa nhất là sự dại dột hay ngu dốt. Con người được trời phú cho sự hiểu biết có ý thức, chúng ta được Tự nhiên mời làm người quan sát và diễn giải vũ trụ. Và các nhà Khắc kỷ tin rằng nhiệm vụ cơ bản của chúng ta trong cuộc đời là phải làm điều đó thật tốt, bằng cách thu thập một cách tốt nhất các kiến thức và hiểu rõ những điều quan trọng nhất trong cuộc sống. Tóm lại là đạt được sự thông tuệ về nghệ thuật sống, hay nói một cách hoa mỹ là “khôn ngoan”. Thật ra, nghĩa đen của từ “triết học” trong tiếng Hy Lạp có nghĩa là “tình yêu trí tuệ”.

Do vậy, mục tiêu cuộc sống cũng là mục tiêu của triết học: yêu mến và có được trí tuệ, đặc biệt trong cách chúng ta thật sự sống cuộc đời của mình, nên ta có thể gọi đó là trí tuệ đạo đức hay trí tuệ thực tiễn. Trên thực tế, trí tuệ thực tiễn – những kiến thức cho biết đâu là tốt đâu là xấu, được các triết gia Khắc kỷ coi là cơ sở cho mọi hình thức ưu tú khác của con người – được bao gồm trong bốn đức hạnh



chính yếu là trí tuệ, công bằng, can đảm và tiết chế. Như chúng ta sẽ thấy, các nhà Khắc kỷ tin rằng các đức hạnh vừa là các kỹ năng thực tiễn vừa là các dạng kiến thức, bao gồm nắm rõ được đâu là tốt đâu là xấu trong các hoàn cảnh khác nhau. Thật vậy, đối với các nhà Khắc kỷ, những đức hạnh khác về cơ bản đều nằm ở chỗ áp dụng trí tuệ thực tiễn vào các khía cạnh khác nhau của cuộc sống, chẳng hạn như hành động, cảm xúc và các khát khao của chúng ta.

Trường phái Epictetus tạo nên chủ đề trung tâm của toàn bộ triết lý, là học thuyết nói rằng chúng ta phải phân biệt rất cẩn thận giữa cái “tùy thuộc vào chúng ta” hay cái nằm trong tầm khả năng của chúng ta, với cái ngoài tầm kiểm soát. Bởi vì cái tốt chính yếu trong đời chắc chắn nằm trong phạm vi kiểm soát của chúng ta, trong hành động và phán xét của chúng ta, còn mọi thứ khác về cơ bản được xếp vào loại “vô thường vô phạt” đối với việc có được một cuộc đời tốt đẹp.

Kết luận triết học cho rằng cái tốt chính yếu, thứ quan trọng nhất trong cuộc sống, nhất thiết phải “tùy thuộc vào chúng ta” và nằm trong tầm kiểm soát trực tiếp của chúng ta chính là khía cạnh hấp dẫn nhất và khó nhất của chủ nghĩa Khắc kỷ. Nó khiến chúng ta phải hoàn toàn và tuyệt đối chịu trách nhiệm về điều quan trọng duy nhất trong cuộc sống, không cho ta có cơ để không thịnh vượng và không đạt đến cuộc đời tốt đẹp nhất, bởi điều đó hoàn toàn nằm trong tầm tay ta. Làm sống lại sự phân biệt cơ bản giữa cái “tùy thuộc vào ta” và cái nằm ngoài tầm kiểm soát của ta được xem là sự thực hành “tối cao” của chủ nghĩa Khắc kỷ. Chúng ta sẽ trở lại điều này nhiều lần trong các chương sau!



## **Tư tưởng chính: Sống hòa hợp với Tự nhiên**

Chủ nghĩa Khắc kỷ định nghĩa mục tiêu chính yếu của cuộc sống là “sống hòa hợp với Tự nhiên”, hoặc thuận theo Tự nhiên. Từ telos, có nghĩa là mục tiêu, đôi khi được dịch là “mục đích” hay “đích đến”, có thể coi là gần nghĩa với cái chúng ta gọi là “ý nghĩa cuộc sống”. Thế nhưng điều này không liên quan đến việc chuyển đến sống ở một vùng quê hay ôm hôn một cái cây. Theo Chrysippus, cách sống của người Khắc kỷ được hiểu là sống hòa hợp với Tự nhiên ở hai cấp độ. Một mặt, người Khắc kỷ nỗ lực sống theo bản chất người của chính mình, như những sinh vật vốn có lý trí và tính xã hội, bằng cách trở nên xuất sắc về trí tuệ, công bằng và đạt đến đức tính tự chủ. Người Khắc kỷ cho rằng Tự nhiên có mục tiêu và rằng năng lực lý trí của chúng ta cho thấy khả năng hoàn thành hoặc hoàn thiện mục tiêu đó, cũng tức là có được trí tuệ. Mặt khác, thuận theo Tự nhiên cũng có nghĩa là chấp nhận vị thế của chúng ta như một phần của cái toàn thể, bản chất của vũ trụ, đón nhận số phận của mình vì nó nằm ngoài tầm kiểm soát của ta. Tuy nhiên, hai nhiệm vụ này bổ sung cho nhau vì chúng ta cần đức hạnh để có thể vượt lên nghịch cảnh và đón nhận bất cứ điều gì cuộc sống mang lại. Sự “hứa hẹn” của thuyết Khắc kỷ nằm ở chỗ: Khi sống hòa hợp với Tự nhiên, hoặc sống một cách đức hạnh và chấp nhận số phận của mình, chúng ta sẽ đạt được eudaimonia, nghĩa là sự toàn vẹn cá nhân, viên mãn và Hạnh phúc. Chúng ta sẽ đi vào ý nghĩa của điều này sau.



**Thực hành: Ăn như một người Khắc kỷ**

Trong tuần tới, hãy thử ăn theo một chế độ lành mạnh. Tuy nhiên, có một sự “lắt léo” kiểu Khắc kỷ quan trọng trong việc này. Khi bạn cố bám theo kế hoạch của mình, thay vì khích lệ bản thân bằng cách nghĩ về một kết quả mong muốn nào đó, như giảm cân hoặc tăng cường sức khỏe chẳng hạn, thì ta sẽ tập trung vào giá trị vốn có của việc phát triển tính kỷ luật tự giác. Không có một chế độ ăn uống nào đảm bảo được việc giảm cân hay cải thiện sức khỏe của bạn, điều đó không trực tiếp nằm trong tầm kiểm soát của bạn, mà phần nào do số phận nắm giữ. Nó cũng là một điều gì đó xa xôi trong tương lai, một “hy vọng”, một hệ quả do hành động của bạn, chứ không phải một thứ xảy ra tức thì. Ngược lại, bản thân sự tự kỷ luật khôn ngoan đã là tốt đẹp và đáng khen, dù kết quả sau này ra sao đi nữa.

Bạn không cần bắt chước chế độ ăn uống của các nhà Khắc kỷ hay khuyến nhò ngày xưa. Chỉ cần thử thách bản thân tuân theo một chế độ ăn uống lành mạnh hơn trong một tuần hay cỡ đó, theo cách bình thường của bạn. Tuy nhiên, theo ghi chép, người Khắc kỷ tuân theo lời khuyên của Socrates rằng chúng ta chỉ nên “ăn để sống chứ không phải sống để ăn”. Trong bài giảng về thức ăn, Mosonius Rufus cho rằng làm chủ được cơn thèm ăn chính là nền tảng của việc rèn luyện tính tự kiềm chế. Ông nói người Khắc kỷ chỉ nên uống nước lã và tránh các bữa ăn quá thịnh soạn, tốt hơn nên ăn các món chay bổ dưỡng nhưng rẻ tiền, dễ kiếm, dễ nấu. Ví dụ như sữa, pho mát, mật ong, rau, trái cây,... Ông cũng nói rằng người Khắc kỷ nên ăn chậm và chú tâm vào việc ăn, rèn luyện sự điều độ và kiềm chế. Các độc giả hiện đại có thể thử uống nước lọc và kiêng các thức uống khác trong một tuần, xem đó là một thử thách bước đầu. Một số người có lẽ sẽ phù hợp với chế độ nhịn ăn cách quãng.

Hãy nhớ, mục tiêu là cải thiện tính tự kỷ luật của bạn và liên quan đến “đức hạnh” hay sức mạnh của tính cách, chứ không phải là để

giảm cân hay tăng cường sức khỏe thể chất. Mặc dù nếu bạn đang rèn luyện tính tự kỷ luật, thì thực hiện nó theo một cách thức lành mạnh cũng là hợp lý. Người Khắc kỷ coi sức khỏe thể chất và cơ thể gọn gàng là điều gì đó “được ưu thích hơn”, nhưng nếu nói về mục tiêu cuộc sống thì điều đó rất cuộc được xem là không thích đáng hay “không quan trọng”. Nuôi dưỡng một tính cách lành mạnh chắc chắn quan trọng hơn nuôi dưỡng một cơ thể khỏe mạnh. Tuy vậy, chúng ta phải phát triển tính tự kỷ luật một cách đúng đắn bằng cách cố gắng làm những việc lành mạnh và phù hợp, bất kể chúng có diễn ra theo cách chúng ta mong muốn hay không.



### **Ghi nhớ: Bản chất con người có mục tiêu không?**

Một số độc giả hiện đại khó mà chấp nhận quan niệm Khắc kỷ cho rằng loài người có một mục tiêu tự nhiên. Tuy vậy, phàn nàn vì cảm thấy bị xúc phạm có ích gì, trừ phi ta nghĩ ra một vị thế nào đó đáng mong muốn hơn? Như Seneca nói: “Trong cuộc sống, điều gì hòa hợp với Tự nhiên đều thật may mắn, và chúng ta biết rõ cái gì là hòa hợp với Tự nhiên, cũng như liệu một thứ gì đó có bị tổn hại hay không” (Letters, 124). Tuy nhiên, khi nói về việc “bị tổn hại”, đa số chúng ta đều cho rằng mục tiêu bị tổn hại chính là để có được niềm vui, sự tự bảo toàn hay những thứ tốt đẹp khác bên ngoài. Đối với người Khắc kỷ, những điều này là “không quan trọng” và sự tổn hại thật sự chỉ liên quan tới năng lực kiểm soát (ruling faculty), đến đầu óc chúng ta, cái có thể bị thương tổn một khi nghiêng về điều xấu, chứ không còn gì khác nữa. Hãy hỏi bản thân: Thật ra “bị tổn hại” có nghĩa là gì?

## Mục tiêu hai phần của cuộc sống

Sự khôn ngoan của người Khắc kỷ nằm ở chỗ biết phân biệt cái tốt và xấu, biết được điều gì nằm trong tầm kiểm soát và điều gì không kiểm soát được. Câu nói của Delphic Oracle xứ Apollo đã tạo cảm hứng cho Socrates – “Hãy biết mình” – được người Khắc kỷ diễn dịch thành một huấn thị để liên tục giám sát và kiểm tra tâm trí mình. Chúng ta thật sự “biết mình” khi có thể tách biệt giữa cái duy nhất thuộc về con người với những cái ngoại tại hay là điểm chung với các loài vật khác. Biết mình có nghĩa là phân biệt được những điều nằm trong tầm kiểm soát và những điều ta không kiểm soát được. Theo người Khắc kỷ, ngẫm nghĩ và hiểu được sự tồn tại của bản thân là một nỗ lực liên tục, đòi hỏi một hình thức “chánh niệm”. Chánh niệm là một khái niệm thường liên quan tới thiền trong Phật giáo nhưng cũng bắt nguồn từ triết học Hy – La cổ. Cũng như sự suy ngẫm mang tính triết học về chính bản chất sự tồn tại của con người, chánh niệm về sự phân biệt giữa cái trong khả năng và cái nằm ngoài khả năng của mình là một trong những phương thuốc chính chữa trị sự đau đớn cảm xúc. Điều này được thể hiện rất súc tích trong “Lời nguyện an tĩnh”, một thể thức nổi tiếng đầu thế kỷ 20, được Alcoholics Anonymous và nhiều nhà trị liệu hiện đại khác sử dụng:

*Lạy Chúa, xin ban cho con An tĩnh để chấp nhận những điều con không thể thay đổi, Can đảm để thay đổi những điều con có thể, và Khôn ngoan để biết sự khác biệt.*

Điều này thường được diễn giải đơn giản nghĩa là chúng ta nên phân biệt giữa các tình huống và khía cạnh của thế giới bên ngoài mà chúng ta có thể thay đổi với những điều chúng ta không thể thay đổi. Tuy nhiên, đối với người Khắc kỷ, sự khôn ngoan nằm ở chỗ biết được điều duy nhất ta có thể hoàn toàn kiểm soát là những

ý muốn của chúng ta, hay sự phán xét và hành động tự nguyện của ta.

Chrysippus có vẻ là người Khắc kỷ đầu tiên nói rõ rằng mục tiêu của cuộc đời cần được hiểu là một nhiệm vụ hai phần: “vừa sống theo bản chất của chính mình, vừa sống thuận theo Tự nhiên toàn thể” (Lives, 7.88). Sự phân chia này được thấy xuất hiện trong hầu hết các tác phẩm Khắc kỷ, ngay từ *Meditations* của Marcus Aurelius (6.58; 12.11):

***Bản chất nội tại của con người: Với tư cách một con người có lý trí, không ai có thể ngăn cản bạn sống thuận theo bản chất nội tại của mình, nghĩa là sống khôn ngoan và đức hạnh.***

***Tự nhiên của thế giới: Chẳng có gì xảy đến với bạn từ bên ngoài mà trái với quy luật Tự nhiên. Người khôn ngoan chấp nhận điều này là số phận đã định, hay nói theo ngôn ngữ thần học, đó là ý chí của Zeus.***

Trong thuyết Khắc kỷ của Epictetus cuối thời La Mã, đây có vẻ đã trở thành sự phân biệt căn bản giữa cái có thể kiểm soát và cái không thể kiểm soát. Tuy nhiên, người Khắc kỷ đôi khi cũng có vẻ nghiêng theo hướng chia ba phần, trong đó, đối với các sự kiện ngoại tại họ phân biệt thêm giữa quy luật của Tự nhiên và hành động của những người khác. Do vậy, ta có thể coi “sống hòa hợp với Tự nhiên” là sống hài hòa giữa ba chiều kích quan trọng của cuộc đời:

***Bản ngã: Hòa hợp với bản chất của chính mình, với tư cách là những sinh vật có lý trí, điều này đòi hỏi ta phải trau dồi lý trí và đức hạnh hoàn hảo, cũng như hoàn thiện bản chất của mình.***

***Thế giới: Hòa hợp với Tự nhiên như một thể thống nhất nghĩa là chấp nhận số phận, hiểu rằng nó nằm ngoài khả năng kiểm soát của chúng ta, như thể nó tất yếu phải xảy ra như vậy, thay vì than vãn và chống chọi một cách vô ích với những sự kiện đó.***

***Nhân loại: Hòa hợp xã hội hay còn gọi là “hòa thuận” với người khác, coi tất cả những thực thể có lý trí như họ hàng thân thuộc và mở rộng lòng yêu thương tự nhiên tới người khác trong một sự “nhân ái” chân thành hướng đến toàn thể nhân loại.***

Thật hay khi thấy điều này liên quan theo cách nào đó với ba phần trong thuyết Khắc kỷ mà chúng ta sẽ tìm hiểu ngay đây – sự kết nối sự hài hòa bản ngã bên trong ta, thế giới và nhân loại đến lần lượt các lĩnh vực Logic học, Vật lý học và Đạo đức học Khắc kỷ.



**Tư tưởng chính: Thuyết Khắc kỷ là triết học vĩnh cửu**

Học giả người Pháp Pierre Hadot kết luận trong bài phân tích uyên bác của mình về cuốn Meditations của Marcus Aurelius rằng chủ

nghĩa Khắc kỷ thể hiện rõ ràng một thái độ triết học “phổ quát” và “vĩnh cửu”, nổi lên dưới những hình thái khác nhau trên khắp thế giới trong suốt chiều dài lịch sử (Hadot, 1998, tr. 311-312). Như nhiều người khác, ông lưu ý các điểm tương tự giữa thuyết Khắc kỷ với một số triết lý phương Đông. Về quan điểm này, truyền thống Khắc kỷ do Zeno khởi xướng và tiếp nối tới thời Marcus Aurelius, hình thành nên chỉ một trong số ít các thái độ triết học nguyên mẫu mà chúng ta tìm thấy trong lịch sử loài người. Hadot tổng hợp bốn thái độ chính trong phần tinh túy của “triết lý vĩnh cửu” có đặc điểm giống thuyết Khắc kỷ, mà ông gọi là “chủ nghĩa Khắc kỷ bất diệt” này như sau:

- Nhận thức tinh thần rằng con người không phải là những mảnh nhỏ rời rạc, những sinh vật biệt lập, mà là một phần của tổng thể to lớn bao gồm toàn bộ nhân loại và vũ trụ.

- Về cơ bản, cảm giác an tĩnh, tự do và không thể tổn thương đến từ thái độ chấp nhận rằng không có cái ác nào ngoài cái ác về đạo đức và rằng điều duy nhất quan trọng trong cuộc sống là sự toàn vẹn về đạo đức hay cái mà người Khắc kỷ gọi là “danh dự” và “đức hạnh”.

- Lòng tin vào giá trị tuyệt đối của con người mà Hadot đã minh họa bằng câu nói của Seneca: “Con người là một thực thể thiêng liêng liêng đối với con người” – một ý thức tương thân với toàn thể nhân loại, khiến cho hạnh phúc của loài người trở thành kết quả được mong đợi nhất của mọi hành động đạo đức.

- Rèn luyện “tập trung vào khoảnh khắc thực tại” dưới góc độ triết học và tâm lý học, bao gồm sống như thể đang nhìn thế giới lần đầu và lần cuối, trong khi nhận thức rằng, đối với người khôn ngoan,



mỗi khoảnh khắc đều kết nối chúng ta với toàn bộ không gian và thời gian.

Hầu hết mọi người đều bị thuyết Khắc kỷ thu hút mà không cần đánh vật với những thứ phức tạp trong hệ thống văn bản triết học mênh mông liên quan đến nó. Đúng hơn là, họ nhận thấy có điều gì đó trong các trích dẫn Khắc kỷ rời rạc có sự cộng hưởng với họ, vì họ cảm thấy nó thể hiện những thái độ triết học nền tảng cơ bản hơn, một trong nhiều triết thuyết vĩnh cửu về con người.

## **Ba chủ đề lý thuyết của triết học Khắc kỷ**

Như đề cập ở trên, toàn bộ triết học Khắc kỷ được chia thành ba “chủ đề”: Vật lý học, Đạo đức học và Logic học. Người ta cho rằng chính Zeno đã đưa ra cách phân chia này trong cuốn Exposition of Doctrines (tạm dịch: Sự phơi bày của các học thuyết). Như thường lệ, cũng nên hiểu về cách dịch truyền thống các thuật ngữ này vì bạn sẽ gặp các chúng trong các cuốn sách về chủ nghĩa Khắc kỷ. Tuy nhiên, cũng cần nói rằng chúng là những thuật ngữ hơi dễ hiểu lầm.

**Vật lý học (phusikê) đôi khi được gọi là “triết học tự nhiên”, nhưng nó chủ yếu liên quan tới siêu hình học và thần học cũng như khoa học tự nhiên cổ đại. Người Khắc kỷ là những người theo thuyết phiếm thần và thuyết tất định, cho rằng “Tự nhiên” toàn thể, “Số mệnh”, “Zeus” hay “Chúa Trời” là đồng nghĩa. Khía cạnh này của thuyết Khắc kỷ chịu ảnh hưởng của Heraclitus <sup>1</sup> và có lẽ là một số triết gia về Tự nhiên khác thời kỳ tiền Socrates, thuộc truyền thống “Ionian”.**

1 Heraclitus (khoảng 535 – 475 TCN) là một triết gia Hy Lạp cổ đại thời tiền Socrates. Ông là nhà triết học duy vật và được coi là ông tổ của phép biện chứng. Ông là người đưa ra luận điểm nổi tiếng “Không ai tắm hai lần trên một dòng sông”.

**Đạo đức học (êthikê) nghiên cứu về bản chất của cái tốt, đức hạnh và mục tiêu cuộc sống (và cả chính trị, ở một mức độ nào đó), nhưng cũng bao hàm nghiên cứu về chứng rối loạn cảm xúc (những “Cảm xúc<sup>2</sup>” phi lý) và sự cải thiện tính cách con người (êthos) theo một cách thức giống với phương pháp trị liệu tâm lý và phương pháp tu thân thời hiện đại. Phần này của chủ nghĩa Khắc kỷ có lẽ chịu ảnh hưởng lớn nhất từ các quan điểm đạo đức của Socrates và những người theo chủ nghĩa khuyến nho.**

2 Lưu ý về dịch thuật: Nguyên văn của từ này là passion. Passion là một từ tiếng Anh (nghĩa phổ thông là sự say mê, cảm xúc mạnh mẽ...) có nguồn gốc từ tiếng Latinh – passio (có nghĩa là chịu đựng, trải qua một cách khổ sở). Passio cũng được dùng để dịch từ pathos trong tiếng Hy Lạp (có nghĩa là trải qua một sự kiện, chịu đựng một điều gì đó). Vì vậy, từ passion trong tiếng Anh cũng thể hiện những cảm xúc mạnh mẽ khiến bạn phải chịu đựng nó một cách khổ sở. Trong triết học Khắc kỷ, passion là một khái niệm quan trọng, được dùng để mô tả một cảm xúc bốc đồng thái quá và phi lý trí, một phán xét sai lầm và một tâm trí dao động. Vì khó tìm được một từ tiếng Việt tương đồng đảm bảo được các nghĩa này, nên trong bản dịch này, tất cả những chữ passion sẽ được chúng tôi dịch thành “Cảm xúc” (viết hoa), phân biệt với “cảm xúc” (viết thường) theo ý nghĩa thông thường của từ này. Thuật ngữ này sẽ được làm rõ hơn tại trang... (BBT).

**Logic học (logikê) nghiên cứu về các định nghĩa, quy tắc, logic học biện chứng (tranh luận triết học) và tam đoạn luận hình thức, một lĩnh vực mà người Khắc kỷ, đặc biệt là Chrysippus,**

vô cùng nổi trội; nó cũng bao hàm thuật hùng biện Khắc kỷ, khuyến khích sử dụng ngôn ngữ súc tích và khách quan; và ở một vài phương diện, nó bao hàm các khía cạnh mà ngày nay chúng ta gọi là tâm lý học hay lý thuyết về hiểu biết (“nhận thức luận”). Logic học Khắc kỷ có lẽ chịu ảnh hưởng bởi thời gian Zeno bỏ ra để nghiên cứu hai trường phái Socrates cổ đại là Megarian (đặt tên theo người sáng lập là Euclides xứ Megara) và Dialectician (Biện chứng luận), ngày nay chúng ta không còn biết gì nhiều về các trường phái này.

Theo một phép ẩn dụ Khắc kỷ thời kỳ đầu, triết học như một vườn cây ăn trái hay một khu vườn. Logic học là bức tường bao quanh vườn cây, bảo vệ mọi thứ mọc bên trong, đảm bảo khu vườn được an toàn; Vật lý học tương đương với đất đai màu mỡ và cây cối. Nguồn trái tự nhiên liên tục sinh sôi và chín trong vườn tương ứng tới Đạo đức học và tượng trưng cho đức hạnh của con người. Tuy nhiên, ba chủ đề này phần nào đan bện vào nhau. Các triết gia Khắc kỷ khác nhau có sự bất đồng về thứ tự chính xác để giảng dạy các chủ đề này và cũng khác quan điểm về tầm quan trọng tương đối của chúng. Như đã nói ở trên, các triết gia Khắc kỷ cuối thời La Mã có tiếng là quan tâm đặc biệt đến Đạo đức học.



### **Ghi nhớ: So sánh chủ nghĩa Khắc kỷ với chủ nghĩa chiết trung**

Nhiều sinh viên hiện đại theo học chủ nghĩa Khắc kỷ có lẽ bị hấp dẫn bởi một số khía cạnh này hơn là những khía cạnh khác. Họ thậm chí còn có thể bỏ qua các học thuyết mà Zeno và các môn đồ

của ông xem là thiết yếu. Tuy nhiên, nhiều triết gia cổ đại, cả trường phái Khắc kỷ và những trường phái khác, đều rất chiết trung trong cách tiếp cận của mình, chính vì vậy điều này không có gì mới. Cicero là một ví dụ điển hình. Ông tiếp thu chủ nghĩa Khắc kỷ một cách rất nghiêm túc nhưng không đồng ý với mọi khía cạnh của nó, mà thay vào đó ông lại thích xếp mình vào phái Học viện Plato hơn.

Tương tự, độc giả ngày nay có thể được chia làm hai nhóm: những người tin tưởng vào các nguyên tắc đạo đức trung tâm của chủ nghĩa Khắc kỷ và trung thành hơn với toàn bộ học thuyết, và nhóm gần giống với những người theo thuyết Plato, Aristoteles và Epicurus, đơn giản là muốn tiếp thu một số khía cạnh có chọn lọc của lý thuyết và thực hành Khắc kỷ. Tuy nhiên, chắc chắn vẫn có những yếu tố của chủ nghĩa Khắc kỷ, nhất là phần Vật lý học và thần học (như thờ thần Zeus), có vẻ kỳ quặc trong bối cảnh xã hội hiện đại mà ngày nay chẳng mấy ai chấp nhận được.



### **Thực hành: Rèn luyện thể chất như một người Khắc kỷ**

Một trong những khẩu hiệu nổi tiếng của Epictetus là “chịu đựng và buông bỏ”. Chúng ta đã thấy rằng việc từ bỏ những đồ ăn thức uống không lành mạnh hoặc không cần thiết có thể được áp dụng như một cách luyện tập để phát triển tính tự kỷ luật, hay “sự tiết độ” trong ăn uống như thế nào. Khả năng chịu đựng liên quan tới đức tính “can đảm” và có thể được phát triển đơn giản bằng cách tập chịu đựng những khó chịu hay mệt mỏi thông thường, ở một

chùng mực nhất định, khi trải qua hoạt động rèn luyện thể chất. Musonius nói rằng chúng ta có cả cơ thể và trí óc, mặc dù luôn cần chú tâm hơn vào trí óc thì chúng ta cũng phải rèn luyện cả hai. “Chúng ta sẽ luyện cả thân thể và trí óc khi chúng ta làm quen với sự nóng, lạnh, đói, khát, khan hiếm thức ăn, giường cứng, thiếu thú vui và chịu đựng đau đớn” (Lectures, 9).

Chúng ta không cần cởi bỏ quần áo và ôm những bức tượng lạnh băng trong mùa đông để luyện khả năng chịu đựng như những người khuyến nho đã làm. Chạy, đi bộ nhanh, yoga duỗi người là các hình thức tập luyện đơn giản giúp chúng ta phát triển sức bền thể chất.

Như đã biết, Zeno, nhà sáng lập chủ nghĩa Khắc kỷ, nổi tiếng về khả năng chịu đựng thể chất. Thay vì ngồi yên giảng bài, ông vừa thuyết giảng vừa đi tới đi lui nơi hành lang mà ông dạy học. Cleanthes, triết gia có ảnh hưởng thứ hai của chủ nghĩa Khắc kỷ, vốn là tay đấm bốc; Chrysippus, triết gia có ảnh hưởng thứ ba, là vận động viên môn chạy đường dài. Nói cách khác, các nhà sáng lập chủ nghĩa Khắc kỷ rất chăm luyện tập thể chất. Tuy nhiên, cùng với quan điểm về chế độ ăn uống, có một sự lắt léo tinh vi kiểu Khắc kỷ ở đây. Trong khi con người ngày nay thường kiêng một số thức ăn nhất định để giảm cân, hoặc tập thể thao để tăng cường sức khỏe, cải thiện dáng vóc, thì người Khắc kỷ chỉ xem những kết quả này là “có thì tốt” nhưng suy cho cùng thì nó “không quan trọng”. Lý do thật sự để họ chối ăn một số loại thức ăn hoặc tuân theo một chế độ luyện tập thể chất khắc nghiệt là nhằm mục đích tăng cường đức tính “tự kỷ luật” và “can đảm”, hay khả năng chịu đựng.

## **Ba kỷ luật được bảo tồn**

Epictetus, người rao giảng thuyết Khắc kỷ có ảnh hưởng nhất trong thời đại đế chế La Mã, cũng nói về việc chia các phạm vi thực hành của giáo huấn Khắc kỷ thành ba phần, cái mà Marcus Aurelius đã dẫn chứng và áp dụng một cách có hệ thống trong cuốn *Meditations* của mình. Dựa trên việc nghiên cứu sâu sắc, cẩn trọng các tài liệu, Pierre Hadot lập luận rằng ông muốn người ta hiểu được ba kỷ luật này là các khía cạnh của ba chủ đề lý thuyết Khắc kỷ được nói đến ở trên, khi chúng được áp dụng vào nghệ thuật sống (Hadot, 1998, tr. 73-100). Các kỷ luật mang tính thực hành này mô tả ba phương pháp mà người Khắc kỷ dùng để hướng tới việc sống một cuộc đời thống nhất chặt chẽ, hòa hợp với bản thân, với nhân loại và với toàn thể Tự nhiên.

**Kỷ luật Khát khao (orexis) và Chán ghét (ekklisis), tức là kỷ luật với các “Cảm xúc” mãnh liệt, đòi hỏi chúng ta phải khao khát hướng tới và có được cái tốt đẹp, đồng thời chán ghét và tránh xa cái xấu xa, cũng như xem những thứ khác là không quan trọng. Cái tốt đẹp duy nhất được xác định là những gì nằm trong khả năng kiểm soát, trong ý muốn hay hành động – trí tuệ và đức hạnh trở thành cái duy nhất thật sự tốt. Hadot lập luận rằng đây là hình thức ứng dụng của Vật lý học khắc kỷ, sống hòa hợp với Tự nhiên của vũ trụ và với những gì được định đoạt bởi số phận. Điều này đặc biệt liên quan tới các đức tính can đảm và tự kỷ luật, hai đức tính chủ yếu liên quan đến việc tự kiểm soát trước những khao khát (thèm muốn) và chán ghét (sợ hãi) phi lý trí, không lành mạnh. Nó cũng liên quan tới việc giảm bớt những đau đớn cảm xúc qua phương pháp trị liệu bằng cảm xúc mạnh mẽ kiểu Khắc kỷ. Câu châm ngôn nổi tiếng của Epictetus “chịu đựng và buông bỏ” dường như đặc biệt liên quan đến kỷ luật này.**

**Kỷ luật Hành động (hormê) đòi hỏi chúng ta thực hiện các nhiệm vụ hay “hành động phù hợp” (kathêkonta) của mình để làm điều đúng đắn trong các mối quan hệ, trong việc phục vụ**

nhân loại, với sự bổ sung của “mệnh đề dự phòng” kiểu Khắc kỷ – “tùy số phận”. Hadot kết luận rằng đây là hình thái ứng dụng của Đạo đức học Khắc kỷ, liên quan tới sống nhân ái và hòa hợp với cộng đồng nhân loại. Nó liên quan tới công lý, công bằng và lòng nhân từ.

**Kỷ luật về sự đồng thuận (sunkatathesis) hay Kỷ luật Phán xét** đòi hỏi chúng ta nhận biết và đánh giá những ấn tượng ban đầu của mình, gạn lọc các nhận định về “tốt” và “xấu”, và chỉ tán thành những biểu hiện khách quan của thực tại. Hadot kết luận rằng đây là hình thái ứng dụng của Logic học Khắc kỷ, nó đòi hỏi chúng ta phải sống thuận theo bản chất lý trí của mình. Nó có thể liên quan tới đức hạnh Khắc kỷ về trí tuệ, tức sự hoàn hảo về lý luận và đây là kỷ luật quan trọng vì nó giúp bảo vệ hai kỷ luật còn lại.

Nói đơn giản thì những kỷ luật này xử lý các “cảm xúc”, “hành động” và “tư duy” của chúng ta – ba phạm vi chính của trải nghiệm ý thức mà chúng ta có thể học cách tự kiểm soát. Epictetus nói rằng trong ba kỷ luật này thì Kỷ luật Khát khao là thứ người học nên tiến hành ngay lập tức vì các “Cảm xúc” phi lý, thái quá, hay không lành mạnh đơn giản là không tương thích với một cuộc sống tốt đẹp, và có thể ngăn cản chúng ta hưởng lợi ích thật sự từ việc nghiên cứu Đạo đức học và Logic học.

Chính vì vậy, chúng ta có thể cũng mô tả giai đoạn đầu tiên trong quá trình rèn luyện theo thuyết Khắc kỷ như là sự kỷ luật đối với cảm xúc khát khao và sợ hãi thông qua việc thực hành đức tính tự kiểm chế. Thật ra đây cũng là cách Zeno bắt đầu sự nghiệp triết học của mình, trở thành môn đồ của Crates, người đã dạy ông chịu đựng gian khổ và buông bỏ khao khát vật chất thông thường bằng cách chấp nhận sống theo chủ nghĩa khuyển nho. Mãi sau này ông

mới bắt đầu nghiên cứu sâu Vật lý học và Logic học bằng cách tham dự các trường dạy triết học khác ở Athens.



### **Tư tưởng chính: Ba kỹ luật Khắc kỷ của Epictetus**

Như chúng ta biết, Epictetus là triết gia Khắc kỷ đầu tiên phân biệt ba kỹ luật rèn luyện “khát khao và chán ghét”, “hành động” và “tán thành” (hay phán xét). Marcus Aurelius và những môn đồ khác của trường phái Epictetus cũng thừa nhận sự phân chia ba phần này. Sau khi nghiên cứu các văn bản chi tiết và phân tích về mặt triết học, học giả người Pháp Pierre Hadot đã kết luận rằng đây lần lượt là các nhóm bài tập thực hành theo các chủ đề lý thuyết Khắc kỷ là Vật lý học, Đạo đức học và Logic học.

Các học giả khác như A.A. Long, một chuyên gia hàng đầu nghiên cứu về Epictetus, cơ bản đồng tình với cách diễn giải này (Long, 2002, tr. 117). Hadot cũng gợi ý một cách dè chừng rằng những nhánh kỹ luật này có thể tương đương với các đức tính cốt yếu và với luận điểm “sống hòa hợp theo Tự nhiên” ở ba cấp độ khác nhau. Ba “chủ đề” của thuyết Khắc kỷ, cụ thể là ba kỹ luật này, sẽ là khung sườn cho phần còn lại của cuốn sách này. Dù tập trung vào Đạo đức học nhiều hơn Vật lý học và Logic học, nhưng chúng tôi cũng sẽ viện đến một số yếu tố trong các chủ đề lý thuyết kia để thảo luận về các kỹ luật tương ứng và những bài tập thực hành tâm lý trong các tài liệu về chủ nghĩa Khắc kỷ.





## **Ghi nhớ: Chủ nghĩa Khắc kỷ không “khô khan”**

Có một hiểu lầm phổ biến là người Khắc kỷ là những người không thể hiện cảm xúc. Việc đó được cho rằng đến từ các vấn đề về dịch thuật và diễn giải. Những “Cảm xúc cần vượt qua” mà người Khắc kỷ nói đến được định nghĩa cụ thể là các dạng sợ hãi và khao khát phi lý, thái quá, phi tự nhiên (hoặc không lành mạnh) và những cảm giác hệ quả của đau đớn (đau đớn về cảm xúc) và thích thú (cảm giác “khoái lạc” hơi hợt). Nhận xét của Marcus Aurelius về việc “giải thoát khỏi cảm xúc nhưng vẫn đầy tình yêu” hay “tình cảm yêu mến tự nhiên” đã đúc kết rất hay lý tưởng của người Khắc kỷ (Meditations, 1.9). Các triết gia Khắc kỷ thời kỳ đầu nêu rõ rằng mục tiêu của họ không phải là trở nên lạnh lẽo như những bức tượng đá, và cộng đồng lý tưởng của họ vốn được xây dựng trên tình yêu và tình bằng hữu. Như chúng ta sẽ thấy, “tình yêu” hay “tình cảm yêu mến tự nhiên” được người Khắc kỷ đánh giá cao cũng như các cảm xúc có lý trí, điều độ và lành mạnh (eupatheiai), chủ yếu bao hàm niềm vui có lý trí, cảm xúc có suy xét và những lời chúc tốt đẹp hay tình cảm yêu mến dành cho người khác. Người Khắc kỷ dùng lý trí và sự rèn luyện tâm lý để vượt qua những khao khát và cảm xúc không lành mạnh, mở đường cho các khao khát và cảm xúc lành mạnh.



## Các điểm trọng tâm

Các điểm chính cần ghi nhớ của chương này:

- Chủ nghĩa Khắc kỷ có lịch sử lâu dài, hơn 500 năm, nhưng học thuyết trung tâm của nó, “sống hòa hợp với Tự nhiên”, là bất biến.
- Sống hòa hợp với Tự nhiên bao hàm ý nghĩa hành động với đức hạnh, miễn là trong khả năng kiểm soát, và vẫn chấp nhận các sự kiện ngoại tại, ngoài tầm kiểm soát, coi chúng là một phần của tổng thể.
- Giáo huấn Khắc kỷ chia thành ba chủ đề lý thuyết phù hợp với ba kỷ luật thực hành. Chúng ta sẽ khám phá chúng trong phần còn lại của cuốn sách này.



## Bước tiếp theo

Theo truyền thống, triết học đề ra triển vọng đạt được một ý thức sâu sắc hơn về sự toại nguyện và Hạnh phúc trong cuộc sống. Điều này khuyến khích người học theo đuổi công việc nghiên cứu và

luyện tập để hướng tới đức hạnh. Chương kế tiếp sẽ giới thiệu về triển vọng của triết học và khám phá mục tiêu sau cùng của chủ nghĩa Khắc kỷ, trạng thái thăng hoa của nhà Hiền triết được khai sáng, gọi là eudaimonia hay là Hạnh phúc và sự viên mãn đích thực.

## Chương 2

### **Đạo đức học Khắc kỷ: Bản chất của điều tốt**

Trong chương này, chúng ta sẽ tìm hiểu:

- ▶ Bản chất cốt lõi của Đạo đức học Khắc kỷ: định nghĩa về điều tốt tối thượng trong cuộc sống như là “trí tuệ thực tiễn”, hay còn gọi là “đức hạnh”.
- ▶ Người Khắc kỷ hiểu hiểu thế nào về đức tính tốt cần và đủ để không chỉ làm một “người tốt” mà còn để có một “cuộc sống tốt”, đạt được “hạnh phúc” và sự mãn nguyện (eudaimonia).
- ▶ Cách người Khắc kỷ xếp những thứ nhất định vào loại “không quan trọng” (vô thưởng vô phạt) đối với Hạnh phúc nhưng vẫn có một giá trị thực tiễn nào đó trong cuộc sống.
- ▶ Làm thế nào để thực hành một kỹ thuật thiền định hiện đại, áp dụng cho việc suy ngẫm theo chủ nghĩa Khắc kỷ về điều tốt tối thượng.

*Nhiệm vụ cơ bản trong cuộc sống là: phân biệt được các vấn đề, cân nhắc nặng nhẹ và tự nhủ “những thứ ngoại thân không nằm trong tầm kiểm soát của ta; ý chí mới nằm trong tầm kiểm soát của ta. Tìm ở đâu để nhận diện điều tốt và điều xấu? Hãy tìm trong chính bản thân ta”. Còn với người khác, đừng bao giờ dùng từ “tốt” hay “xấu”, “lợi” hay “hại”, hay bất kỳ điều gì tương tự.*

(Epictetus, Discourses, 2.5)

*Bởi tôi chẳng làm gì hơn ngoài việc thuyết phục từ trẻ đến già hãy đừng quan tâm tới thân thể và của cải, mà hãy quan tâm nhiều nhất có thể tới tâm hồn mình, như tôi đã nói với anh: “Của cải không tạo ra đức hạnh, chính đức hạnh làm ra của cải và mọi cái tốt khác cho con người, cả cá nhân lẫn tập thể.”*

(Socrates trong cuốn Apology của Plato, 30a-b)



### **Tự đánh giá: Thái độ của người Khắc kỷ đối với Đạo đức học**

Trước khi đọc chương này, hãy đánh giá mức độ đồng tình của bạn với các tuyên bố sau đây, sử dụng thang điểm từ 1 đến 5 dưới đây, sau đó đánh giá lại thái độ của bạn sau khi đã đọc và hiểu nội dung.

*1. Hoàn toàn không đồng ý, 2. Không đồng ý, 3. Không đồng ý cũng không phản đối, 4. Đồng ý, 5. Hoàn toàn đồng ý*

1. Trí tuệ thực tiễn bao hàm việc hiểu thế nào là tốt, xấu hay “không quan trọng” trong việc đạt được hạnh phúc và sự toại nguyện.

2. Những gì nằm ngoài ý chí của ta đều “không quan trọng” đối với hạnh phúc sau cùng của ta.

3. Mặc dù rớt cuộc thì những thứ ngoại tại chẳng quan trọng, nhưng việc đôi khi ta thích chúng hơn cũng là lẽ tự nhiên và hữu lý.

### **Đạo đức học Khắc kỷ có gì quan trọng?**

Nguồn gốc của Hạnh phúc và toại nguyện là gì? Người Khắc kỷ có ý gì khi nói một người là tốt hay xấu? Họ có ý gì khi nói những thứ ngoại tại hay vẻ đẹp cơ thể chỉ là những thứ không quan trọng (vô thưởng vô phạt) đối với họ? Họ điều hòa thế nào giữa nhu cầu sống, quản lý của cải, tương tác với người khác, với quan điểm nghiêm ngặt của mình rằng đức hạnh là điều tốt duy nhất? Đây là những loại câu hỏi được đặt ra trong chương nói về Đạo đức học Khắc kỷ này, để mở đường cho việc thảo luận sâu hơn đối với ba kỹ luật thực hành của Epictetus.

Vậy thì, Đạo đức học với người Khắc kỷ thật ra có ý nghĩa gì? Để trả lời câu hỏi này, chúng ta cần xem xét ý nghĩa của một số từ Hy Lạp. Trước hết là từ “đạo đức” (êthikê), vốn mang nhiều ý nghĩa đối với các triết gia cổ đại. Nó ám chỉ sự phát triển tính cách con người (êthos) và vì vậy trùng khớp với cách tiếp cận hiện đại về phương pháp trị liệu tâm lý và tự cải thiện. Người Khắc kỷ cho rằng Đạo đức học của họ có thể sánh với huấn luyện thể thao hay quân sự, đồng thời cũng giống một nhánh của ngành y chuyên về chữa trị tâm lý hơn là cơ thể, và thực tế họ đã gọi tên nó là tâm lý trị liệu (therapeia).

Trong chương này, chúng ta sẽ tập trung vào câu hỏi mà Epictetus bảo học trò nên hỏi bản thân trước: “Tìm đâu để thấy bản chất của tốt và xấu?” (Discourses, 2.2). Thật ra, khi các tác gia cổ đại so sánh chủ nghĩa Khắc kỷ với các trường phái triết học khác, họ thường chỉ cương quyết tập trung vào các học thuyết Đạo đức học chứ không quan tâm đến Vật lý học hay Logic học.

Cicero gọi đây là học thuyết “cốt lõi” của triết học Khắc kỷ: Đức hạnh là điều duy nhất thật sự tốt. Vì vậy, người Khắc kỷ định nghĩa mục tiêu cơ bản của nhân loại là “sống phù hợp với đức hạnh”, đồng nghĩa sống hòa hợp với tự nhiên, hay sống khôn ngoan, sống như một “triết gia” hay người yêu mến trí tuệ.

Người Khắc kỷ tin rằng đức hạnh vừa là điều kiện cần vừa là điều kiện đủ để đạt được eudaimonia, bất kể có gặp vận rủi và khó khăn về vật chất ngoại thân như thế nào đi nữa. Như Cicero đã viết:

*Niềm tin của người Khắc kỷ vào vấn đề này rất đơn giản. Theo họ, điều tốt nhất là sống thuận tự nhiên, hòa hợp với tự nhiên. Họ*

*tuyên bố đó là nhiệm vụ của người khôn ngoan; và điều đó cũng là thứ nằm trong khả năng thụ đắc của họ. Từ đây rút ra kết luận rằng người có trong mình những phẩm chất tốt nhất sẽ có năng lực sống hạnh phúc. Vì lẽ đó, cuộc sống của người khôn ngoan thường hạnh phúc.*

*(Tusculan Disputations, 5.28).*

Chúng ta có thể diễn đạt quan điểm của người Khắc kỷ theo cách này: là một người tốt ắt sẽ có cuộc sống tốt, từ đó sẽ có Hạnh phúc và viên mãn, bất chấp những may rủi đến từ bên ngoài. Cuộc sống của nhà Hiền triết không thiếu sức mạnh nội tại, cho dù anh ta có thiếu thôn sức khỏe, của cải và danh tiếng. Theo người Khắc kỷ, cuộc sống giàu có và đầy lạc thú của của Đại đế Ba Tư chẳng tốt đẹp hơn, thậm chí còn tệ hơn nhiều, so với cuộc đời nghèo khó mà Diogenes đã chọn – ngủ lang thang, không có gì ngoài chiếc áo choàng rẻ tiền và chút thức ăn trong tay nải. Thêm nữa, cuộc đời của Diogenes cũng chẳng thể “tốt hơn” nếu thần may mắn cho ông thêm của cải và địa vị. Vì vậy, các học giả nói “thành lũy của Đạo đức học Khắc kỷ nằm ở luận đề rằng đức hạnh và sự đòi bại lần lượt là các phân tử duy nhất của hạnh phúc và bất hạnh” (Long và Sedley, 1987, tr. 357).

Tuy nhiên, những quan điểm cấp tiến này sẽ là vô giá trị nếu chúng không thay đổi được gì về cuộc sống của chúng ta. Epictetus, với phong cách thẳng thừng điển hình của mình, đã cảnh báo học trò của ông không nên hài lòng với những kiến thức học được về bản chất của điều tốt và coi đó như một tập hợp những tư tưởng trừu tượng, mà phải mạnh mẽ áp dụng chúng vào những hoàn cảnh cụ thể và tự rèn luyện một cách có hệ thống, bởi vì chúng ta đã có rất nhiều năm thực hành suy nghĩ và hành động theo hướng ngược lại. Chúng ta phải thấu suốt các tư tưởng này và để cho chúng được



thăm thấu vào cuộc sống, điều mà người Khắc kỷ so sánh với hình tượng con cừu ăn cỏ và sử dụng chất dinh dưỡng để tạo ra lông cừu. Nếu không làm được như vậy, chúng ta không phải những triết gia chân chính – chúng ta chẳng qua chỉ là người bình luận về tư tưởng của người khác. Epictetus nói rằng một kẻ ngốc bất kỳ nào cũng có thể bình luận được như thế. Trong một phần tóm tắt về Đạo đức học Khắc kỷ, ông nói:

*Trong mọi điều – điều tốt, điều xấu và những điều không quan trọng – thì điều tốt là đức hạnh và những gì dự phần vào đức hạnh; còn điều xấu thì ngược lại; những thứ không quan trọng là của cải, sức khỏe và danh tiếng.*

*(Discourses, 2.9)*

Tuy nhiên, ông nói thêm, giả sử ngay lúc này, khi đang thuyết giảng về điều tốt, bỗng có một tiếng động lớn đáng sợ vang lên hay một số khán giả bắt đầu cười và chế nhạo chúng ta. Nếu chúng ta khó chịu thì đó là vì triết học của chúng ta chỉ là những lời cửa miệng chứ không xuất phát từ chính cốt lõi con người chúng ta. Vì lý do đó, người Khắc kỷ nhấn mạnh sự cần thiết của việc phải rèn luyện triết học hằng ngày như một lối sống, sử dụng những bài luyện tập được mô tả xuyên suốt trong cuốn sách này.

Theo các triết gia Khắc kỷ, trí tuệ thực tiễn là cốt lõi của mọi đức hạnh. Trí tuệ thực tiễn bao gồm kiến thức về bản chất của “điều tốt” được ứng dụng vào nhiều phương diện cuộc sống, vì thế mọi đức hạnh về cơ bản là một. Như chúng ta đã lưu ý, thuật ngữ Hy Lạp aretê rất khó dịch. Nó thường được dịch là “đức hạnh” nhưng thật ra nó diễn đạt sự ưu tú về chức năng tự nhiên hoặc phẩm cách cốt

yếu của con người, theo lối vừa lành mạnh vừa đáng khen. Chẳng hạn, một con ngựa khỏe và nhanh là con ngựa có aretê nhưng ta không thể gọi đó là con ngựa đức hạnh.

Tương tự, từ kakia trong tiếng Hy Lạp được dịch là xấu, mang nghĩa là “sự tồi tệ” hay “thảm hại” như khi nói một con ngựa ốm yếu. Vì con người vốn dĩ là những sinh vật có lý trí và mang tính xã hội, nên hai đức hạnh quan trọng nhất của chúng ta là khôn ngoan và công bằng, đó là sự hoàn hảo của lý trí và của mối quan hệ giữa người với người. Các đức hạnh cốt yếu còn lại là can đảm và kỷ luật tự giác, cũng rất cần thiết để vượt qua những nỗi sợ hãi hay ham muốn phi lý trí (những Cảm xúc mãnh liệt) có thể gây trở ngại cho việc sống khôn ngoan.

Vì thế, trí tuệ thực tiễn hay đức hạnh là phẩm chất giúp ta đưa ra những đánh giá chính xác về giá trị. Quan trọng nhất, nó đồng nghĩa với việc nhận định rằng bản thân đức hạnh là “tốt”, còn những thứ thuộc về thân thể vật lý và thế giới bên ngoài là “không quan trọng”. Sau này người Khắc kỷ cũng định nghĩa sự khôn ngoan là “suy lý đúng đắn khi lựa chọn và từ chối sự việc, trong sự hoà hợp với Tự nhiên”. Quan điểm này cũng gần như ám chỉ việc chọn lọc giữa những thứ “không quan trọng” dựa trên cơ sở giá trị tự nhiên (axia) của chúng và biết mình nên ưu tiên thứ gì hơn – một khía cạnh “trần tục” của sự khôn ngoan.

Ngược lại, theo truyền thuyết thì Pyrrho xứ Elis, nhà sáng lập chủ nghĩa hoài nghi Hy Lạp, quá “thờ ơ” với những thứ bên ngoài đến nỗi ông phải được những môn đồ nhắc nhở để không hụt chân khỏi vách đá hay bước nhầm vào lối đi dành cho xe ngựa. Câu chuyện này có vẻ khôi hài, nhưng nó không phải là câu chuyện cười được dựng nên để nói về người Khắc kỷ, những người vốn được coi là những triết gia có đầu óc thực tế hơn, quan tâm tới thế giới thật và

những vấn đề thực tế. Thật vậy, chính việc tách bạch với những thứ “không quan trọng” đã cho phép người Khắc kỷ tận dụng chúng một cách khôn ngoan hơn. Theo Seneca, Chrysippus từng ví con rặng người khôn ngoan không cần thứ gì nhưng anh ta có thể tận dụng được mọi thứ, trong khi người dốt nát cần đủ thứ nhưng chẳng tận dụng được thứ nào.



### **Diễn cứu: Jules Evans và chủ nghĩa Khắc kỷ hiện đại**

Jules Evans là một tác giả và nhà nghiên cứu đã tham gia dự án “Tuần lễ Khắc kỷ”. Trong bài viết có nhan đề How Ancient Philosophy Saved My Life (tạm dịch: Triết học cổ đại đã cứu vớt cuộc đời tôi như thế nào) đăng trên blog của ông và trên tờ The Times (8/5/2012) ông mô tả “sự suy sụp” đã dẫn ông đến tìm sự trợ giúp từ liệu pháp nhận thức-hành vi (CBT) và triết học Khắc kỷ. Trong thời gian học văn chương ở trường đại học, ông mắc chứng hoảng loạn, trầm cảm và rối loạn lo âu ngày càng trầm trọng. Nhờ tham gia nhóm tự trị liệu bằng liệu pháp CBT, ông đã vượt qua được chứng hoảng loạn và kiểm soát tốt hơn các vấn đề cảm xúc.

Hào hứng với thành công của mình, ông đã tới New York với danh nghĩa là một nhà báo tập sự để phỏng vấn Albert Ellis, người sáng lập Phương pháp trị liệu dựa trên hành vi cảm xúc – lý trí (REBT), tiền thân của liệu pháp CBT. Jules đã thực hiện cuộc phỏng vấn cuối cùng với Ellis trước khi Ellis qua đời. Ellis kể với Jules rằng ông chịu ảnh hưởng trực tiếp từ triết học Hy Lạp cổ đại như thế nào, ở giai đoạn đầu hành nghề bác sĩ trị liệu trong thập niên 1950.

Ông đặc biệt ấn tượng với câu trích dẫn nổi tiếng trong cuốn Handbook của Epictetus: “Người ta không phiền muộn bởi các sự kiện mà bởi sự phán xét của họ về chúng”. Điều này đã trở thành cảm hứng triết học trung tâm cho liệu pháp REBT và liệu pháp hậu sinh của nó là CBT.

Như Jules chỉ rõ, hầu hết các trường phái triết học Hy – La cổ điển có chung một cách tiếp cận cảm xúc “qua nhận thức”. Phương pháp này giải thích rằng những đau đớn về mặt cảm xúc phần lớn gây ra do niềm tin và lối suy nghĩ của cá nhân, những yếu tố có thể thay đổi qua sự phản tư triết học và tập luyện chăm chỉ các bài tập tâm lý có liên quan. Nói cách khác, triết học cổ đại vốn là một hình thức trị liệu tâm lý.

Jules kết luận rằng các trục trặc cảm xúc của ông, trong chừng mực nào đó, xuất phát từ các giá trị cá nhân – nhấn mạnh quá mức vào việc có được sự công nhận và tán thành của người khác,... Một trong những bài học ông rút ra từ triết học Socrates cổ đại là “ta có thể lấy lại sự tự chủ bằng cách lựa chọn các giá trị nội tại, như trí tuệ, thay vì những giá trị ngoại tại như địa vị hay quyền lực”. Đối với người Khắc kỷ, thứ duy nhất có tầm quan trọng sau cùng trong đời là đức hạnh, đặc biệt là trí tuệ, còn những thứ “ngoại tại” hoàn toàn chỉ có giá trị thứ yếu, vì chúng vốn có tính vô thường vô phạt trong việc đạt được hạnh phúc và thoát khỏi sự đau khổ về cảm xúc.

Trên trang blog cá nhân và trong cuốn sách của mình, Philosophy for Life and Other Dangerous Situations (tạm dịch: Triết học cho đời sống và những tình huống nguy hiểm khác) (Evans, 2012), Jules nói rất nhiều về sự liên quan của triết học cổ đại với cuộc sống hiện đại, đặc biệt như một phương tiện để cải thiện hạnh phúc cá nhân và sự vững vàng về cảm xúc. Ông đã đúc kết ba trong số

các bài học rút ra từ chủ nghĩa Khắc kỷ và các nhánh triết học thời kỳ Hy Lạp hóa như sau:

1. Tập trung vào những điều có thể kiểm soát và chấp nhận những điều không thể kiểm soát.
2. Lựa chọn một cách khôn ngoan hình mẫu mà mình muốn noi theo, một bài học ông rút ra từ cuốn *Parallel Lives* (tạm dịch: Những cuộc đời song song) của Plutarchus.
3. Quan sát suy nghĩ và hành vi của mình, ví dụ bằng cách ghi chép chúng trong sổ tay trị liệu cá nhân.

Ông viết: “Socrates đã cho thấy rằng chúng ta có sức mạnh chữa lành các vết thương của mình và thay đổi tính cách tại bất kỳ giai đoạn nào trong đời; có thể chúng ta không trở thành một nhà Hiền triết như ông, nhưng tôi tin rằng ta có thể khôn ngoan hơn và hạnh phúc hơn đôi chút.”



**Tư tưởng chính: Trí tuệ thực tiễn và đức hạnh**

Người Khắc kỷ tin rằng con người vốn là những sinh vật có lý trí, có lẽ là sinh vật lý trí duy nhất ngoài Thần Zeus. Vì vậy họ định nghĩa mục tiêu nội tại của bản chất con người là hoàn thiện về lý trí, được nhắc đến là “trí tuệ” (sophia), hoặc cụ thể hơn là phronêsis, nghĩa là sự khôn ngoan, trí tuệ đạo đức, hay trí tuệ thực tiễn. Một người lý tưởng, hoàn hảo về cả đạo đức và lý trí, được gọi là nhà Hiền triết, hay nhà thông thái (sophos). Những người khao khát trở thành nhà Hiền triết được gọi là triết gia, người yêu chuộng trí tuệ, như ta đã biết.



### **Ghi nhớ: Những thứ ngoại tại không phải vô giá trị**

Trong khi người theo chủ nghĩa khuyến nhô có vẻ tin rằng những thứ ngoại tại hoàn toàn chẳng có giá trị gì, thì người Khắc kỷ lại chấp nhận một vị thế gần gũi với quần chúng hơn đôi chút, đồng thời gán cho những thứ ngoại tại một “giá trị” có giới hạn, nhằm mục đích hoạch định cho hành động trên đời. Những thứ ngoại tại hoàn toàn không quan trọng hay không liên quan tới việc sống tốt, tức có được Hạnh phúc và viên mãn. Tuy nhiên, việc chúng ta ưu tiên tìm kiếm thứ này hơn thứ khác cũng là lẽ tự nhiên, miễn là ta làm vậy một cách khôn ngoan và bằng đức hạnh. Đối với tâm trí chúng ta, những người khác đều là “ngoại tại”, kể cả bạn bè thân thiết hay những người “khôn ngoan và tốt đẹp” khác, nhưng ước muốn nhân loại đều được hạnh phúc, phồn thịnh chính là cốt lõi của lòng bác ái Khắc kỷ. Như vậy, đức hạnh cũng bao hàm việc cầu mong người khác sống tốt trong phạm vi “định đoạt của số phận”, như chúng ta sẽ thấy trong các chương sau.

## Bản chất của điều tốt

Mosonius cho rằng tự nhiên đã thiết lập mục tiêu cho chúng ta là sống tốt, trở thành những người tốt, rằng “làm người tốt cũng giống như làm một triết gia”, một người yêu chuộng trí tuệ (Lectures, 16). Bởi vậy, đối với người Khắc kỷ, khôn ngoan và tốt đẹp về bản chất là giống nhau. Vậy thì, một người khôn ngoan suy ngẫm về bản chất của sự tốt đẹp ra sao và điều đó tương ứng thế nào với trạng thái tâm lý của họ? Ta ngụ ý gì khi nói một điều gì đó là tốt, xấu hay không quan trọng? Chúng ta được biết ban đầu Zeno đã đưa ra các ví dụ sau đây, khởi đầu cho cách diễn giải về Đạo đức học của chủ nghĩa Khắc kỷ truyền thống:

► Những điều tốt bao gồm “khôn ngoan, chừng mực, công bằng, can đảm, và tất cả những gì thuộc về đức hạnh hay dự phần vào đức hạnh”.

► Những điều xấu bao gồm “điên rồ, quá độ, bất công, hèn nhát, tất cả những gì thuộc về tính xấu hay dự phần vào tính xấu”.

► Những điều không quan trọng bao gồm phần còn lại nhưng nổi bật nhất là: “sự sống và cái chết, danh vọng và ô nhục, lạc thú và đau đớn, của cải và nghèo khó, khỏe mạnh và ốm đau”,... (Stobaeus, 2.57-58)

“Tốt” chỉ là những đức hạnh cốt yếu theo cách hiểu truyền thống trong triết học Khắc kỷ và “xấu” là những gì đối lập với bốn đức hạnh ấy (bốn tính xấu chủ yếu). Đây được coi là các hình thái khác

nhau của trí tuệ thực tiễn (phronêsis), tức điều tốt cốt yếu của con người. Như chúng ta sẽ thấy, từ “không quan trọng” khá dễ gây hiểu nhầm, bởi không giống như người theo thuyết khuyến nho, người Khắc kỷ có sự phân biệt thứ này “giá trị” hơn và được “ưu tiên hơn” thứ khác trong hoạch định cho tương lai.

Tuy nhiên, kiểu giá trị này hoàn toàn không thể coi là tương xứng với cái tốt. Khôn ngoan và những đức hạnh khác quý giá hơn những cái tốt thuộc về thân thể hay thuộc về thế giới bên ngoài, bởi khôn ngoan và đức hạnh hoàn thiện bản chất con người và cho phép chúng ta hoàn thành mục tiêu căn bản của cuộc đời, trong khi những thứ được gọi là “tốt” khác lại không tác động gì tới mục tiêu này. Do vậy, những thứ “không quan trọng” bao hàm cả những gì đa số người vẫn thường đánh giá là “tốt” hay “xấu” và chúng thường xoay quanh các phạm trù như sức khỏe, của cải và danh vọng. Những người theo chủ nghĩa Khắc kỷ và khuyến nho thống nhất rằng nhân loại đang khổ sở trong một ảo tưởng lớn (tuphos, nghĩa đen là khói hay sương), ảo tưởng của việc cho rằng những thứ hời hợt này thực chất là “tốt” hoặc “xấu”.

Những ví dụ này dựa vào những định nghĩa khác nhau của người Khắc kỷ về “cái tốt”, xét theo các đặc tính cốt yếu của nó, chúng hỗ trợ cho nhau và cùng chỉ về một hướng. Có lẽ người Khắc kỷ đã định nghĩa được một cách căn bản nhất đâu là “cái tốt” giúp chúng ta phát huy năng lực và hoàn thiện bản chất của mình. Cái tốt đối với mọi sinh vật, cả thực vật lẫn động vật, là sự hoàn thiện các đặc tính tự nhiên của chúng. Theo Cicero, triết gia Khắc kỷ Diogenes xứ Babylon<sup>1</sup> đã định nghĩa tốt là “cái được hoàn thiện bởi Tự nhiên”, được phát huy hết tiềm năng và ông đã vẽ nên chân dung của Cato qua câu nói: “Những người khôn ngoan là những người được coi là hoàn chỉnh và trọn vẹn” (De Finibus, 4.37). Người Khắc kỷ thời kỳ đầu định nghĩa cái tốt là sự khôn ngoan hay “những gì hoàn toàn phù hợp với Tự nhiên đối với một sinh vật có lý trí” (Lives, 7.94).



1 Diogenes xứ Babylon (240 – 150 TCN): Triết gia Khắc kỷ, từng là người đứng đầu trường phái Khắc kỷ ở Athens (phân biệt với Diogenes người theo chủ nghĩa khuyến nho).

Con người vốn là sinh vật có lý trí và tính xã hội, do vậy mục tiêu tự nhiên của con người là hoàn thiện năng lực trí tuệ và công bằng. Đối với người Khắc kỷ, đây là mục tiêu cuộc sống mà Tự nhiên đã ban cho chúng ta, là điều răn của Thần Zeus, cha đẻ của nhân loại: Hãy hoàn thiện tác phẩm dang dở của người.

Chính vì vậy, Cato cũng mô tả cái tốt với con người là sự chín chắn hay hợp thời điểm (eukaira) – một thuật ngữ chuyên môn Khắc kỷ khá lạ lùng nhưng có lẽ bộc lộ nhiều ý nghĩa. Đức hạnh, cũng như sự chín chắn, không tăng giá trị theo thời gian, vì nó được tìm thấy trong bản chất chúng ta khi đạt đến mục đích cuối cùng và vươn tới sự hoàn hảo. “Đó chính là lý do vì sao đối với người Khắc kỷ một cuộc sống hạnh phúc kéo dài thì cũng không đáng khát khao hay đáng tìm kiếm hơn so với một cuộc sống ngắn ngủi” (De Finibus, 3.46). Có được eudaimonia bằng cách vượt trội trong sự hòa hợp với bản chất cốt yếu của chúng ta, hoàn thiện lý trí và đạt được sự khôn ngoan, cũng giống như cây trái đậu quả sum suê và chín muồi một cách tự nhiên.

Đây là một học thuyết Khắc kỷ quan trọng vì nó ngụ ý rằng sống lâu không nhất thiết làm tăng thêm đức hạnh, và vì vậy, cái chết là điều không quan trọng đối với cái tốt tối thượng. Để đáp lại những ai lập luận rằng duy trì sự sống của mình là điều tốt bởi vì nó cho phép sự khôn ngoan được thực hành lâu hơn, Cato đã phản đối một cách thẳng thừng (nhưng có phần khó hiểu): “Lập luận này không hiểu được rằng trong khi giá trị của sức khỏe tốt được đánh giá bằng thời gian tồn tại của nó thì giá trị của đức hạnh được đánh giá bằng độ chín muồi”. Đây cũng là một lập luận gây tranh cãi của

chủ nghĩa Khắc kỷ mà chúng ta sẽ trở lại trong chương nói về cái chết (chương 11).

Các triết gia Khắc kỷ thời kỳ đầu cũng đề cập thêm nhiều phẩm chất có trong bản chất của điều tốt. Về điều này, cả Diogenes Laertius và Stobaeus tóm tắt theo các cách khá giống nhau. Chẳng hạn: “Mọi điều tốt đều có ích, đều được tận dụng, đều tạo thuận lợi, sinh lợi, có đức, phù hợp và đáng kính trọng. Chúng đều có quan hệ với nhau” (Stobaeus, 2.5d). Người Khắc kỷ giữ quan điểm rằng các đặc tính này của cái tốt là nhận thức chung có sẵn của toàn nhân loại, thứ mà Tự nhiên đã tạo ra trong chúng ta, với không chút mâu thuẫn nào.

*Ai lại không hiểu rằng điều tốt là có ích và xứng đáng được lựa chọn, là thứ mà chúng ta nên kiếm tìm và theo đuổi trong mọi hoàn cảnh? Ai lại không hiểu rằng công bằng là đáng kính trọng và phù hợp?*

*(Discourses, 1.22)*

Chúng ta có chung định kiến cơ bản về cái xấu, rằng nó là “điều có hại, nên tránh, nên loại bỏ bằng mọi cách” (Discourses, 4.1). Thế nhưng, Epictetus cho rằng các xung đột nảy sinh khi chúng ta cố áp dụng những định kiến trừu tượng vào tình huống thực tế, chẳng hạn phán xét một hành động cụ thể nào đó liệu có tốt và đúng đắn hay không. Tuy nhiên, có lẽ hai phẩm chất quan trọng nhất của cái tốt vốn dĩ là:

► Có ích hay sinh lợi (ôphelimos, nguồn gốc cái tên vở kịch “Ophelia” của Shakespeare), chứ không phải là có hại hay gây hại, “bởi vì tự thân nó mang lại lợi ích” cho chúng ta về mặt hạnh phúc (eudaimonia), tốt đẹp và lành mạnh từ bản chất – bản thân cái tốt đã là phần thưởng, là điều duy nhất thật sự có ích cho con người, nếu không có nó (hoặc xuất hiện thứ trái ngược với nó) thì chỉ tồn tại cái thật sự có hại.

► Đáng kính trọng và đẹp đẽ (kalos), bởi vì nó đáng được ca ngợi về bản chất, nó hài hòa một cách hoàn hảo và nó nhất quán, nó “có tất cả các khía cạnh mà Tự nhiên tìm kiếm” và bản thân nó đã đủ cho một cuộc sống hoàn hảo và viên mãn.

Khi người Khắc kỷ nói đức hạnh là “đáng kính trọng”, cơ bản là họ muốn nói rằng đức hạnh luôn đáng ngưỡng mộ, xứng đáng được ca tụng vô điều kiện bởi người khác. Vì vậy những người khôn ngoan tự hào vì họ sở hữu đức hạnh. Khi nói rằng đức hạnh là “có ích”, họ có ý nói bản thân đức hạnh là sự tưởng thưởng. Chính đức hạnh là sự hoàn hảo của bản chất con người và là hình thái Hạnh phúc tuyệt vời nhất mà chúng ta khát khao hướng tới, mặc dù nó cũng có xu hướng mang tới nhiều ích lợi khác trong cuộc sống, theo sự định đoạt của số phận.

Có ích và đáng kính trọng rõ ràng là hai trong số các đặc tính quan trọng nhất của “cái tốt”, theo định nghĩa của người Khắc kỷ. Theo cách này, Đạo đức học Khắc kỷ xem giá trị “đạo đức” tương đương với giá trị “trị liệu” của trí tuệ thực tiễn và những đức hạnh khác. Cái “tốt về mặt đạo đức” (hay cái đáng kính trọng) là đồng nhất với cái “tốt cho ta” (hay cái lành mạnh). Ngoài những phẩm chất trên đây, người Khắc kỷ, đặc biệt là Epictetus, người vốn là một nô lệ, coi khôn ngoan và đức hạnh là “tự do”, vừa theo nghĩa con người tự do, vừa theo nghĩa thoát khỏi mọi nỗi sợ hãi và dục vọng. Vì thế,

điều tồi tệ và xấu xa cũng được mô tả là một “nô lệ”, với ý nghĩa nô lệ của những dục vọng và lệ thuộc quá mức vào những thứ bên ngoài.



### **Tư tưởng chính: Định nghĩa của chủ nghĩa Khắc kỷ về cái tốt cốt yếu**

Hầu hết các trường phái triết học cổ đại đều thống nhất rằng cái tốt cốt yếu trong cuộc sống là eudaimonia, được dịch là Hạnh phúc hay sự viên mãn, nghĩa là sống một cuộc đời tốt đẹp nhất, không thiếu thốn gì, thoát khỏi mọi điều tồi tệ. Tuy nhiên, họ có sự bất đồng trong việc định nghĩa chính xác eudaimonia là gì cũng như cách tốt nhất để đạt được nó. Những người Khắc kỷ lập luận rằng là một người tốt thì đã hoàn toàn đủ để sống một cuộc đời tốt đẹp và đạt được eudaimonia.

Người Khắc kỷ tin rằng tất cả chúng ta cùng có chung một nhận thức tự nhiên là cái tuyệt đối tốt trong cuộc sống con người phải vừa có ích hoặc lành mạnh cho chúng ta vừa đáng kính và đáng khen tự bản chất. Hầu hết các triết gia cổ đại thống nhất rằng điều tốt thì hẳn nhiên có ích. Dù thế nào thì người Khắc kỷ cũng định nghĩa điều tốt là điều đáng kính. Chỉ có người tốt và đáng kính mới thật sự đẹp đẽ, vì vẻ đẹp đích thực nằm trong phẩm cách của chúng ta.

Ngoài ra, người Khắc kỷ cũng lập luận rằng khi đã thật sự hiểu được bản chất của cái tốt, tất cả chúng ta đều tự nhiên cho rằng cái tốt tối thượng trong cuộc sống là “đáng khao khát” và cần kiếm tìm. Tuy nhiên, đa số mọi người đã đánh giá sai lầm rằng cái tốt đẹp nằm ở những thứ bên ngoài, nên mới khát khao những thứ ngoài tầm kiểm soát của mình, dẫn tới thất vọng và đau khổ.

Trí tuệ thực tiễn hay đức hạnh, sự ưu tú về bản chất con người, được người Khắc kỷ xác nhận là thứ duy nhất thật sự tốt đẹp vô điều kiện, là chìa khóa cho eudaimonia, bởi nó thỏa mãn các chuẩn mực là tự nó có ích, đáng kính, đẹp đẽ, đáng khát khao, đáng khen,... Đức hạnh theo nghĩa này bao gồm kỹ năng thực tế và trí tuệ đạo đức, một phẩm chất của đầu óc có ý thức (hêgemonikon), hay cụ thể hơn là phẩm chất của các tư duy và quyết định tự nguyện của chúng ta (prohairesis).

Hành động bên ngoài của chúng ta cũng có thể gọi là “tốt” khi nó hiện thân cho đức hạnh. Những người khác cũng được gọi là tốt khi họ có đức hạnh. Chỉ có đức hạnh của bản thân mới tốt cho chúng ta, còn những điều tốt hay xấu của người khác không liên quan tới sự tốt đẹp của ta – đó là việc của họ, không phải của ta. Tuy nhiên, hạnh phúc và đức hạnh của những người ta yêu mến đương nhiên là đáng quý trọng. Thật vậy, đức hạnh “công bằng” bao hàm ý nghĩa mong muốn người khác cũng sung sướng và có cuộc sống tốt trong phạm vi định đoạt của số phận. Do vậy, theo người Khắc kỷ, lòng yêu mến tự nhiên dành cho người khác là một phần không thể tách rời của hạnh phúc tối cao và sự viên mãn trong cuộc sống, lòng tư lợi của chúng ta cũng đồng nghĩa với lòng vị tha hay sự quan tâm “có chọn lọc” đối với hạnh phúc của người khác.



## **Ghi nhớ: Tam đoạn luận cho thấy cái tốt là đức hạnh**

Cicero mô tả một phép tam đoạn luận kiểu Khắc kỷ phổ biến, bắt nguồn từ Zeno, trong đó ông chồng giả thuyết này lên giả thuyết kia để đi tới kết luận rằng đối với con người, sự tốt đẹp về bản chất là đồng nghĩa với đức hạnh. Suy luận này được coi như một bảng tóm tắt những dòng lý luận triết học phức tạp để sẵn sàng ứng dụng trong các tình huống khó khăn:

1. Cái gì tốt thì đáng lựa chọn (để có)
2. Cái gì đáng lựa chọn thì đáng tìm (để đạt được)
3. Cái gì đáng tìm thì đáng ca ngợi
4. Cái gì đáng ca ngợi thì đáng kính trọng và có đức hạnh
5. Do vậy cái tốt đẹp chính là đức hạnh

Lập luận của Zeno có thể chứa đựng hạt mầm cho chủ đề chính trong chủ nghĩa Khắc kỷ của Epictetus: Chỉ những gì “nằm trong khả năng chúng ta” mới là cái tốt sau cùng, có liên quan tới Hạnh phúc và sự viên mãn. Nói cho cùng, định nghĩa “cái tốt là cái đáng tìm kiếm” có thể ngụ ý rằng chỉ những gì nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta mới có thể xem là “cái tốt”, là bản phận của chúng ta. Triết gia Kant sau này có nói: “Nên là từ ám chỉ có thể”. Đây là một lập luận quan trọng, từ cả góc độ triết học lẫn góc độ tâm lý, bởi người ta rất hay đặt các giá trị nội tại vào những thứ ngoài khả năng kiểm soát trực tiếp của mình, và làm như vậy chắc chắn sẽ dẫn tới đau khổ theo nhiều cách khác nhau.

## **Đức hạnh và cái xấu**

Các khái niệm về đức hạnh (aretê) và cái xấu (kakia) chắc chắn là trung tâm của toàn bộ công trình triết học Khắc kỷ. Mặc dù aretê thường được dịch là “đức hạnh”, nhưng có lẽ dịch là “ưu tú” thì đúng hơn. Nghĩa của nó gần hơn với “điểm mạnh” của một người, là tính cách tích cực, phẩm chất tốt và những đức tính làm cho con người trở nên tốt đẹp hơn,... Những thuật ngữ này vì vậy vừa bao hàm những điều đáng kính trọng – đối lập với đáng hổ thẹn, và những điều thể hiện sức mạnh của một tính cách lành mạnh – đối lập với sự yếu đuối bên trọng hay thậm chí là bệnh hoạn.

Người Khắc kỷ tin rằng tự nhiên đã cho ban tặng con người một mục tiêu sẵn có, đó là một cuộc sống tốt hay hạnh phúc, thứ có được bằng nỗ lực vươn tới đức hạnh. Do vậy, Cleanthes nói rằng toàn thể loài người có xu hướng tự nhiên là hướng về đức hạnh, và thiếu đức hạnh thì con người sẽ không bao giờ trọn vẹn, giống như “nửa khổ thơ iambic” (Stobaeus, 2.5b). Do vậy, đức hạnh là chính là cái hoàn thiện bản chất con người, nếu thiếu đức hạnh, trong

chúng ta sẽ thiếu vắng giá trị nội tại, cuộc đời chúng ta sẽ trống rỗng và dang dở. Đức hạnh, như chúng ta vừa xem xét, cũng có thể được hiểu là hòa hợp và thống nhất ở bốn cấp độ: với chính nó, với lý trí, với nhân loại và với tự nhiên. Đối nghịch lại, cái xấu vốn là một tình trạng thiếu nhất quán và không hòa hợp, chán ghét bản thân, chán ghét nhân loại và thế giới ta đang sống.

Do bản chất con người vốn có lý trí, luôn đi theo hình thái cao nhất của sự ưu tú, nên chìa khóa để sống một cách hài hòa chính là hoàn thiện lý trí hay trí tuệ. Thói xấu lớn nhất là sự rồ dại hay ngu ngốc. Do vậy, các nhà Hiền triết về bản chất đều là những người tốt, còn tất cả những người xấu đều là kẻ ngốc.

*[Sự khôn ngoan] tự nó không tạo ra loài người; nó được sinh ra từ tự nhiên, chưa hoàn chỉnh. Bởi vậy phải quan sát tự nhiên một cách sát sao và hoàn thiện tác phẩm của tự nhiên như thể đó là một tác phẩm điêu khắc. Vậy tính cách con người được tự nhiên tạo ra còn dang dở thế nào? Chức năng và nhiệm vụ của sự khôn ngoan là gì? Cần phải trau chuốt và hoàn thiện chỗ nào? Nếu không cần hoàn thiện gì ngoài một hoạt động nhất định của trí óc, tức lý trí, thì cái tốt sau cùng phải là sống phù hợp với đức hạnh. Rốt cuộc, đức hạnh là sự hoàn thiện của lý trí.*

*(Cicero, De Finibus, 4.34)*

Người Khắc kỷ nhìn chung công nhận rằng các hình thức khác nhau của đức hạnh, tức những cách giúp con người trở nên ưu tú, có thể phân thành bốn đề mục chính. Đó chính là các “đức hạnh cốt yếu” trong triết học Socrates và các tính xấu đối lập. Dưới đây là các đức hạnh phân nhánh mà những người Khắc kỷ thời kỳ đầu



nhận diện, giúp chúng ta hiểu rõ hơn ngụ ý của họ khi nói về đức hạnh:

► Khôn ngoan (sophia) hay sự cân trọng (phronêsis) – đối lập với dốt nát hay sự nhẹ dạ (aphrosunê): Bao gồm sự cân nhắc thận trọng, suy tính kỹ càng, nhanh trí, linh cảm tốt, linh cảm lành mạnh về mục đích, và sự tháo vát.

► Công bằng, đúng luật và chính trực (dikaiosunê, đôi khi còn dịch là “ngay thẳng”) – đối lập với sai trái hoặc bất công (adikia): Bao gồm mộ đạo, lương thiện, nhân đức, vì cái chung và đối xử công bằng.

► Can đảm hay ngoan cường (andreia, nghĩa đen là “tính nam”) – đối lập với hèn nhát (deilia): Bao gồm nhẫn nại, tin cậy, hào hiệp, gan dạ và yêu lao động.

► Điều độ hay chừng mực (sôphrosunê, đôi khi dịch là “thận trọng”) – đối lập với quá độ hay là thái quá: Bao gồm tính tổ chức, có thứ tự, khiêm tốn và tự chủ.

Theo mô tả của Seneca, đây là những đức hạnh tương ứng với “thấy được những việc cần làm”, “phân phát những gì cần cho”, “kìm chế nỗi sợ” và “kiểm soát dục vọng” (Letters, 120). Epictetus cũng có một câu khẩu hiệu nổi tiếng, “chịu đựng và buông bỏ” (anechou kai apechou, gọi cách khác là “chịu đựng và nhẫn nhịn”), rất hợp với hai đức tính can đảm và kỷ luật tự giác.

Có thể một số người Khắc kỷ nghĩ đây là hai khía cạnh đầu tiên của đức hạnh mà người mới học cần nắm vững trong quá trình thực hành Đạo đức học, trước khi học các đức hạnh cao hơn là khôn ngoan và công bằng. Tuy nhiên, Zeno công nhận khái niệm của Socrates, rằng tất cả mọi đức hạnh đều là một: “Họ nói các đức hạnh tốt đi cùng với nhau và rằng có một là có tất cả” (Lives, 7.125-126). Tương truyền, giống như Socrates, Zeno cho rằng đức hạnh là tất cả các hình thức tri thức liên quan đến việc cái gì là thật sự tốt hay xấu, trong khi tính xấu là các hình thức của sự ngu dốt về đạo đức.



## **Thực hành: Suy ngẫm về các đức hạnh**

Người Khắc kỷ tin rằng chỉ có nhà Hiền triết mới đạt được đức hạnh đích thực. Tuy nhiên, tất cả chúng ta đều có lý trí và vì vậy tiềm năng tri thức, “hạt giống đức hạnh tồn tại trong mỗi chúng ta” (Musonius, Lectures, 2). Do vậy, chúng ta thấy người Khắc kỷ, nhất là dưới thời đế chế La Mã, đề cập đến việc chiêm nghiệm về đức hạnh trong đời sống hằng ngày, giữa những người đang tiến tới sự hoàn thiện. Vậy, hãy thử xem xét những sự thoáng hiện của đức hạnh trong cuộc sống của mình hay của người khác. Dành một chút thời gian để suy ngẫm các câu hỏi sau đây:

1. Tự nhiên ban cho bạn những đức hạnh hay sức mạnh tiềm tàng nào? Chúng được sử dụng vào các tình huống mà bạn đối mặt ra sao, nhất là các tình huống mang tính thử thách trong đời?
2. Những phẩm chất cá nhân hay các điểm mạnh tính cách mà bạn thấy đáng khen hay đáng ngưỡng mộ nhất ở người khác là gì?
3. Các đức hạnh được so sánh với nhau thế nào? Có phải có một số đức hạnh quan trọng hơn đức hạnh khác không? Có phải tất cả các đức hạnh đều có quan hệ với nhau theo cách nào đó không?

4. Bạn nghĩ đức hạnh quan trọng nhất mà một nhà Hiền triết lý tưởng cần có để đạt được một cuộc sống Hạnh phúc và viên mãn là gì?

5. Dành chút thời gian để nhìn lại ngày qua, bạn đã ít nhiều thể hiện được đức hạnh nào? Các đức hạnh khác có cơ hội thể hiện như thế nào? Trên hết, bạn đang nỗ lực tới gần nhất những mặt nào của đức hạnh, và việc phát triển tính cách mang lại những lợi ích gì cho bạn?

### **Sự thờ ơ của người Khắc kỷ với những điều “không quan trọng”**

Trong suy nghĩ của người Khắc kỷ, những gì không tốt cũng chẳng xấu được xếp vào diện không quan trọng. Theo họ, về cơ bản đó là những không giúp ích cũng chẳng làm hại những sinh vật có lý trí như chúng ta, nó cũng không là điều kiện cần thiết để có được một cuộc sống tốt. Người Khắc kỷ cho rằng những điều không quan trọng chẳng đóng góp gì cho Hạnh phúc (eudaimonia) cũng như bất hạnh, và bất cứ cái gì có thể được sử dụng theo cách tốt hay không tốt đều được xếp vào loại “không quan trọng”. Chính vì vậy chúng ta nên học cách “thờ ơ với những điều không quan trọng” (Meditations, 11.16). Theo Zeno, các ví dụ kinh điển về những điều không quan trọng bao gồm:

► Sự sống và cái chết

► Tiếng tốt và tiếng xấu

► Vui sướng và đau đớn

► Giàu có và nghèo khổ

► Khỏe mạnh và bệnh tật

Sức khỏe, của cải và danh tiếng tự thân chúng không thể giúp một kẻ ngốc và một kẻ thiếu chính trực có được cuộc sống tốt; cũng như không có bệnh tật, đói nghèo hay sự hành hạ nào có thể làm tổn hại tới hạnh phúc của một người đức hạnh. Danh sách trên đây bao gồm những điều mà lý thuyết phát triển Khắc kỷ cho rằng con người vốn đã coi trọng từ lúc chào đời. Đặc biệt, sức khỏe thể chất và sự sinh tồn là điều mà mọi loài vật đều tìm kiếm hơn bất kỳ thứ gì khác. Tuy vậy, như Seneca đã nói, người Khắc kỷ đã nhận ra rằng: “Cuộc sống không tốt cũng chẳng xấu; luôn có chỗ cho cả điều tốt và điều xấu”, nghĩa là cuộc sống có thể được sử dụng khôn ngoan hay khờ dại, có đức hạnh hay xấu xa (Letters, 99).

Như chúng ta đã thấy, cái tốt cho ta cũng chính là cái ta cảm thấy cố nhiên đáng ca ngợi. Tuy nhiên, một kẻ xấu xa thì dù có đạt được nhiều điều tốt ngoại thân đến đâu đi nữa cũng chẳng giúp hắn trở nên đáng ca ngợi trong mắt ta. Chẳng hạn, một bạo chúa như Hoàng đế Nero có thể là người giàu có nhất và hùng mạnh nhất thế giới, nhưng những điều đó, tự thân chúng không biến ông ta trở thành một người tốt. Trên thực tế, của cải và quyền lực của ông ta

đơn giản là đã cho ông ta thêm nhiều cơ hội làm những điều xấu xa.

Cũng như vậy, một người khôn ngoan và tốt đẹp như Socrates có thể lâm vào cảnh nghèo khổ, tù tội và bị chế nhạo, nhưng dù ông mất tất cả những gì số đông gọi là “tốt”, kể cả sự sống, dù bao “tai ương” chồng chất thì cũng không hề khiến ông ít được ca tụng hơn. Trên thực tế, giữ gìn được đức hạnh trong tai ương chỉ làm ông vĩ đại hơn và đáng ngưỡng mộ hơn. Nếu những thứ bên ngoài ấy không thể thêm vào hay tước đoạt thứ gì từ đức tính tốt đẹp hay sự xấu xa, thì bản thân chúng cũng không tốt và không xấu, và chúng hoàn toàn không liên quan tới một cuộc sống tốt, tới hạnh phúc sau cùng của chúng ta, hay còn gọi là eudaimonia.

Mượn phép so sánh của Seneca, một con ngựa ốm yếu và trở chứng thì dù được trang hoàng với yên cương đắt tiền vẫn không thể được gọi là con ngựa tốt, vì những thứ này không làm thay đổi bản chất của nó. Vì vậy, theo người Khắc kỷ, những “cái tốt” bên ngoài không liên quan gì tới bản chất vốn có của con người, những sinh vật có lý trí và mang tính xã hội. Chúng chỉ khiến những kẻ khờ khạo thêm bối rối về giá trị đích thực của tính cách một con người thôi.

*Vậy [đức hạnh] này là điều tốt duy nhất của một con người, và nếu có được nó, thì ngay cả khi bị tước đoạt mọi thứ khác, anh ta vẫn xứng đáng với những lời ca ngợi; còn nếu không có nó, thì dẫu có được mọi thứ khác, anh ta vẫn bị lên án và bị chối bỏ.*

*(Letters, 76)*

Những “cái tốt” bên ngoài không chỉ kém giá trị hơn đức hạnh mà nó còn hoàn toàn không tương xứng với đức hạnh: nếu so sánh thì nó chắc chắn chẳng là gì cả. Người tuyệt đối tốt đẹp và khôn ngoan sẽ sẵn sàng đặt mình vào nơi hiểm nguy, mất mát hay sự thù nghịch của người khác nếu cần, vì những thứ này không bao giờ cao hơn đức hạnh. Vì lý do đó, người Khắc kỷ nói rằng người tốt sẽ theo đuổi đức hạnh và tránh điều xấu xa “bằng mọi giá”.

Cicero minh họa cho điểm này với một phép ẩn dụ về cái cân, ở đây là “cái cân đạo đức” mà ông dùng để tri ân triết gia theo trường phái Aristotle - Critolaus thành Phaselis. Đặt đức hạnh ở một bên bàn cân, đầu bàn cân bên kia có đặt lên bao nhiêu cái tốt bên ngoài (hay cái tốt trần tục), thì cũng không bao giờ đủ để làm nghiêng cán cân. Do vậy Epictetus khuyên học trò của mình luyện cách đáp lại những thứ trần tục, những thứ bên ngoài rằng: “Với ta, chúng không là gì!”. Dĩ nhiên, sự tách bạch này nghe có vẻ lý tưởng quá. Vì thế, đối với người Khắc kỷ, việc có thể chỉ ra vô số những tấm gương thể hiện trí tuệ thực tiễn, đức hạnh, và tránh xa những thứ bên ngoài như vậy là rất quan trọng. Đặc biệt, triết gia theo chủ nghĩa khuyến nhô Diogenes là một ví dụ về việc đặt đức hạnh trên hết thảy mọi của cải vật chất. Nhiều thế kỷ sau đó ở La Mã, Cato được tung hô như một hình mẫu Khắc kỷ:

*Trong mắt ông, chinh phục cơn đói là một bữa tiệc, chịu đựng mùa đông bằng một mái che chính là một lâu đài tráng lệ, quần quanh tứ chi bằng một chiếc áo thụng theo kiểu cũ của dân La Mã cũng tựa một chiếc áo choàng quý giá.*

*(Lucan, The Civil War, 2)*

Năng lực nhận biết những thứ không quan trọng là không quan trọng, thỏa mãn với những gì tự nhiên coi là thiết yếu chính là khôn ngoan, là đức hạnh tối thượng. Do vậy Chrysippus cho rằng đối với một người tốt, mất một điền trang cũng chỉ như mất một đồng xu, và ốm đau cũng không khác gì một lần trượt ngã.



### **Tư tưởng chính: Quan niệm Khắc kỷ về những thứ không quan trọng**

Những người theo triết lý Aristotle phân chia những điều được coi là “tốt” về bản chất thành ba loại:

1. Điều tốt liên quan tới trí óc, như các đức hạnh
2. Những điều tốt liên quan đến thân thể, chủ yếu là sức khỏe
3. Những thứ tốt “tình cờ” hay thuộc về bên ngoài, như của cải và danh tiếng



Hạnh phúc và viên mãn (eudaimonia) nghĩa là sống một cuộc đời tốt đẹp trọn vẹn, hoàn thiện, không thiếu thốn – như những người theo triết lý Aristotle cũng như nhiều người khác xác định, là sự kết hợp của các “điều tốt” bên trên. Theo quan điểm này, đức hạnh có thể quan trọng, thậm chí là thiết yếu, nhưng không thể nói một người có cuộc sống tốt và hạnh phúc nếu anh ta không có thân thể khỏe mạnh và những thứ ngoại thân khác như của cải và danh tiếng.

Các triết gia cổ đại coi điều này gắn gũi với thái độ của đại đa số người thường, ngoại trừ những người mưu cầu khoái lạc như là điều quan trọng nhất trong đời. Tuy nhiên, có được cuộc sống tốt và Hạnh phúc hay không thì còn phụ thuộc vào số phận, vì trong ba thứ, chỉ có phạm trù thứ nhất thật sự nằm trong khả năng kiểm soát của chúng ta. Do vậy, Theophrastus, môn đệ có ảnh hưởng nhất của Aristotle, đã viết: “Cơ hội, chứ không phải sự khôn ngoan, mới là thứ nắm giữ cuộc đời của con người”. Cicero gọi đây là “câu nói phá hoại đạo đức nhất mà một triết gia có thể nói ra”. Đối lại, ngay cả Epicurus từng viết: “Với một người khôn ngoan, cơ hội chẳng có mấy quyền lực với anh ta”.

Tuy nhiên, tiếp nối những người theo chủ nghĩa khuyến nhò, người Khắc kỷ thừa nhận một lập trường cấp tiến rằng nằm ngoài đức hạnh và cái xấu thì chỉ có những thứ không quan trọng (ta adiaphora), không liên quan tới Hạnh phúc và sự viên mãn đích thực (eudaimonia). Đối với nhà Hiền triết theo chủ nghĩa Khắc kỷ, là một người tốt đẹp hoàn hảo thì đã đủ để có một cuộc đời tốt đẹp hoàn hảo. Sức khỏe, của cải, danh vọng,... thật sự không có ý nghĩa gì trong vấn đề này. Dầu vậy, những thứ này cũng có một kiểu giá trị nhất định đối với người Khắc kỷ. Thật vậy, một số thứ vốn tự nhiên được “ưu tiên” hơn những thứ khác, đây chẳng qua không phải là kiểu giá trị dùng để đánh giá Hạnh phúc. Nói chung sức khỏe được ưa thích hơn bệnh tật, giàu có được ưa thích hơn đói nghèo, tùy thuộc vào việc thước đo này được dùng để làm gì,

nhưng theo người Khắc kỷ, cả hai thái cực này đều không được dùng để đo Hạnh phúc của cuộc đời một ai đó.



### **Thực hành: Suy ngẫm về đức hạnh bằng thiền định của người Khắc kỷ**

Trong các tài liệu thành văn còn sót lại, không có một tài liệu chi tiết nào mô tả về kỹ thuật thiền định. Tuy nhiên, bạn có thể thấy phần bổ sung này có ích đối với các bài tập thiền truyền thống của người Khắc kỷ. Herbert Benson, một giáo sư y khoa của Trường Y Harvard, đã phát triển một kỹ thuật thiền đơn giản và được chứng minh tính hiệu quả thông qua một vài nghiên cứu – một phương pháp thư giãn theo sinh lý học. Kỹ thuật này chủ yếu yêu cầu lặp đi lặp lại trong đầu một từ theo mỗi nhịp thở ra. Từ nào cũng được, bạn có thể lặp đi lặp lại số một (1). Hoặc bạn có thể thử lặp lại một từ liên quan tới việc thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ. Người Khắc kỷ đặc biệt coi trọng việc suy ngẫm về bản chất của cái tốt, vậy từ “tốt” hoặc từ Hy Lạp “aretê” (đức hạnh) đều có thể trở thành một “công cụ định tâm”, để bạn dồn tâm trí vào đó trong lúc thiền.

1. Ngồi ở một tư thế thoải mái, nhắm mắt, thư giãn vài phút. Bạn có thể ngồi trên ghế, lòng bàn chân chạm đất, hai bàn tay thả lỏng giữa lòng.

2. Khi sẵn sàng, tập trung sự chú ý vào hơi thở, hít thở tự nhiên, trong đầu lặp từ “tốt” (hay bất kỳ từ nào bạn chọn) mỗi khi thở ra.

3. Lặp đi lặp lại trong khoảng 10-20 phút hoặc lâu hơn tùy bạn.

Đừng cố ngăn chặn những ý nghĩ gây phân tâm. Chỉ cần nhận biết khi các suy nghĩ và cảm xúc xâm nhập hoặc khi tâm trí bạn lang thang một cách tự nhiên, và nhẹ nhàng hướng sự chú ý trở lại bài tập như thể bạn đang nói: “phân tâm thì sao nào?”. Nghiên cứu của Benson gợi ý rằng thái độ vô tư chấp nhận sự phân tâm này là một trong những yếu tố quan trọng nhất. Trong lúc luyện, hãy suy ngẫm xem yếu tố nào của các trải nghiệm ý thức nằm trong tầm kiểm soát trực tiếp của bạn, còn yếu tố nào thì không. Bằng sự thờ ơ kiểu Khắc kỷ, hãy luyện cách chấp nhận các ý nghĩ hay cảm xúc tự động xâm lấn tâm trí bạn thay vì để chúng cuốn bạn đi.

### **Những điều không quan trọng được ưu tiên và “giá trị lựa chọn”**

Mặc dù những điều “không quan trọng” về bản chất không phải là điều tốt, nhưng Zeno cũng đề xuất rằng giữa những điều “không quan trọng” đó, có một số có “giá trị” hơn và được ưa thích hơn số còn lại. Người Khắc kỷ nói đùa rằng vào lúc thích hợp thì nhà Hiền triết cũng thích dùng dụng cụ nhà tắm để làm sạch mình hơn là dùng tay không. Dẫu vậy, những thứ đó không mấy may làm cho đời sống đức hạnh của một con người tốt hơn hay viên mãn hơn. Biệt ngữ của thuyết Khắc kỷ trở nên đặc biệt nổi bật khi ngôn ngữ thông thường dường như làm cho sự phân biệt này trở nên tối nghĩa. Người Khắc kỷ nói những điều “không quan trọng” là có “giá trị lựa chọn” (axia eklektikê) nếu chúng phù hợp với Tự nhiên,

và là “vô giá trị” (apaxia) nếu chúng xung đột với Tự nhiên, còn một số khác thì trung lập. Những thứ có giá trị tích cực được cho là “được ưa chuộng” (proêgmana) trong khi những thứ vô giá trị được gọi là những thứ “không được ưa chuộng” (apoproêgmena). Vì thế, người Khắc kỷ đưa ra một phân biệt tinh tế và có tính quyết định giữa hai loại giá trị như sau:

1. Một loại là giá trị của những thứ thật sự tốt đẹp, trực tiếp đóng góp vào cuộc sống: Chỉ đức hạnh mới có giá trị tuyệt đối này.

2. “Loại giá trị kia là một tiềm năng hoặc lợi ích trung gian nhất định”, loại giá trị mà sức khỏe, của cải và danh tiếng có được, với vai trò hữu ích tiềm năng đối với người khôn ngoan, khi được sử dụng một cách khôn ngoan (Lives, 7.105).

Chẳng hạn, chúng ta biết rằng Zeno xếp sự sống và sức khỏe vào loại “những thứ không quan trọng được ưa chuộng”. Nói cách khác, khỏe mạnh thì tốt hơn bệnh tật, và lẽ tự nhiên, người ta mưu cầu chúng – trong chừng mực hợp lý chứ không phải đánh đổi bằng sự khôn ngoan và đức hạnh. Người Khắc kỷ nói rằng, mặc dù có những thứ bẩm sinh được đánh giá là “không quan trọng” trong việc đạt được Hạnh phúc (eudaimonia) và việc kiên định sống theo trí tuệ thực tiễn, thì chúng vẫn “quan trọng” một cách hiển nhiên khi xét đến “những hành động thích đáng” của chúng ta trong các tình huống cụ thể, liên quan đến sự sinh tồn và Hạnh phúc tự nhiên của chúng ta (Stobaeus, 2.7a).

Tuy nhiên, vui sướng và đau đớn thì hoàn toàn không quan trọng, không được ưa thích hay chối bỏ, vì chúng đơn thuần chỉ là khía cạnh phụ chứ không phải những thứ có ích cho nghệ thuật sống

khôn ngoan. Epictetus cảnh báo học trò của mình không sử dụng những từ “tốt”, “xấu”, hay thậm chí “có ích”, “có hại” để nói về những thứ “không quan trọng”. Chrysippus thì lại cho rằng, khi nói một cách đại khái, người ta cũng có thể gọi là những thứ “được ưa thích và không được ưa thích” là “tốt và xấu”. Tuy nhiên, chúng ta phải cẩn trọng để tránh nhầm lẫn về bản chất thật sự của chúng khi sử dụng ngôn ngữ thông thường của số đông. Sự hiểu biết căn bản rằng trí tuệ thực tiễn có giá trị tuyệt đối vô song so với những thứ bên ngoài là quan trọng hơn bất kỳ thuật ngữ nào ta tình cờ sử dụng để biểu đạt bản thân.

Khái niệm “những điều không quan trọng được ưa thích” cũng liên quan tới điều mà Zeno gọi là *kathêkonta*, hành động phù hợp hay bổn phận của người Khắc kỷ, hay là điều hợp lý cần làm trong bất kỳ tình huống nào. Nói chung, cần khẳng định rằng chúng ta nên hành động một cách đức hạnh, khôn ngoan, công bằng, can đảm hoặc kỷ luật tự giác. Làm cách nào để định hướng cho mình và làm cách nào để biết chính xác mình cần làm gì trong một tình huống thực tế? Ví dụ, Epictetus đã từng liệt kê một số các “hành động phù hợp” phổ biến nhất mà những người Khắc kỷ vẫn thảo luận như sau (Discourses, 3.21):

1. Ăn uống một cách phù hợp đối với một con người
2. Phục trang một cách phù hợp đối với một con người
3. Kết hôn và sinh con

#### 4. Sống cuộc đời của một công dân trong xã hội

5. Chịu đựng những lời nhục mạ và hành vi ngu dốt của người khác một cách khôn ngoan và đầy đức hạnh, dầu chúng thiếu khôn ngoan và xấu xa.

Những bậc thầy Khắc kỷ coi việc đưa ra sự hướng dẫn trong những trường hợp cụ thể là bổn phận của họ. Trong cuốn *Discourses*, chúng ta có thể thấy Epictetus gợi ý cho người tham dự những buổi thuyết giảng của ông về các vấn đề cụ thể mà họ đối mặt hàng ngày. Tuy nhiên, để có lời khuyên cụ thể thì đòi hỏi sự phán đoán phức tạp có tính xác suất, điều dẫn tới sự không chắc chắn, trái lại, học thuyết đạo đức cốt lõi – rằng đức hạnh là điều duy nhất tốt – lại chỉ có thể được nắm bắt bằng sự chắc chắn tuyệt đối. Do vậy, người Khắc kỷ có sự bất đồng đáng kể về những hướng dẫn đạo đức thực tế. Chẳng hạn, theo Cicero, các học giả Khắc kỷ Diogenes và Antipater đã bất đồng về việc liệu một người bán ngôi nhà của mình tự nguyện giải thích kỹ càng về những khiếm khuyết của căn nhà cho người mua thì có thích hợp về mặt đạo đức hay không.

Như chúng ta sẽ thấy khi đi vào thảo luận chi tiết về “Kỷ luật Hành động”, đối với người Khắc kỷ, các hành động phù hợp có thể được hiểu là những gì được thực hiện phù hợp với giá trị tự nhiên, là cái cần cho hạnh phúc của chúng ta và những người ta quan tâm. Tuy nhiên, làm một việc đúng với lý do sai là điều mà bất kỳ kẻ ngốc nào cũng có thể làm được. Chúng ta chỉ có thể tiến tới những “hành động hoàn hảo” (*kathortomata*) của nhà Hiền triết một khi ta bắt đầu lựa chọn mọi thứ sao cho luôn phù hợp với trí tuệ thực tiễn và đức hạnh.

Theo Marcus Aurelius, điều này đòi hỏi chúng ta phải rèn luyện bản thân thực hiện mọi hành động không chỉ theo giá trị tự nhiên mà còn bình thản chấp nhận hậu quả, dẫu mọi việc có diễn ra như mong muốn hay không, bởi đây chính là cơ sở của đức hạnh. Thật vậy, “giá trị lựa chọn” chỉ áp dụng cho tương lai, khi vẫn còn cơ hội thay đổi. Một khi các sự kiện đã xảy đến với chúng ta, giá trị lựa chọn này không còn áp dụng được nữa. Chúng ta không có lựa chọn nào khác ngoài việc chấp nhận điều đã quá muộn để thay đổi; chẳng có ý nghĩa gì khi nói giá mà mình đừng đổ bệnh, vì bạn không thể thay đổi quá khứ. Người Khắc kỷ tìm cách loại bỏ kiểu suy nghĩ vô nghĩa này vì họ xếp quá khứ vào diện không thể thay đổi, và vì vậy, hoàn toàn “không quan trọng”. Chính vì vậy, nhà Hiền triết mong muốn được khỏe mạnh hơn là bệnh tật, nhưng nếu mắc bệnh, họ sẵn sàng chấp nhận. Người khuyến nho nói rằng chiến đấu với bệnh tật cũng như bị chó hoang rượt đuổi. Nếu chúng ta hoảng sợ và tháo chạy, chúng sẽ càng đuổi theo điên cuồng hơn và rồi sẽ tấp vào gót chân ta. Nhưng nếu quay đầu lại và bình tĩnh đối diện, thì chúng thường sẽ bỏ đi. Trớ trêu thay, chúng ta có thể giảm nhẹ nỗi đau bằng cách chấp nhận nó.



### **Thực hành: Viết một lá thư an ủi có tính triết học**

Người ta thường an ủi khi người khác gặp tai ương bằng câu nói: “Không phải ngày tận thế đâu” – nhưng tại sao không phải? Lập luận triết học nào có thể thuyết phục bạn mình về điều này? Hãy đọc các bức thư an ủi của Seneca viết cho Polybus, Marcia, cho mẹ Helvia của ông, và cho Lucilius (Letters, 63, 93, 99). Hãy ghi ra những lập luận chính mà ông sử dụng để trấn an, khích lệ và an ủi.

Bạn hiểu các lập luận và sức thuyết phục trong lời lẽ của ông thế nào?

Epictetus nói rằng nhà Khắc kỷ Paconius Agrippinus đã viết những bức thư tương tự cho chính mình, ca ngợi những khó khăn đã giáng xuống ông như bị đày hay bệnh tật, và tập trung vào các cơ hội để rèn luyện sức mạnh tính cách.

Hãy viết một bức thư ngắn cho chính mình, an ủi chính mình vì những thách thức hay khó khăn bạn gặp phải. Viết theo kiểu “triết học”, áp dụng những tài liệu trong chương này và những gì bạn đã đọc hay học được về chủ nghĩa Khắc kỷ. Sẽ rất có ích khi bạn xem lại bức thư sau khi đã học xong cuốn sách này, xem bạn có muốn thay đổi điều gì trong thư không. Giờ thì hãy tập trung vào lập luận của người Khắc kỷ rằng cuộc sống tốt chỉ có thể bắt nguồn từ đức hạnh, và của cái bên ngoài chỉ là những điều không liên quan (“không quan trọng”) đến mục đích sống một cuộc đời hoàn chỉnh và viên mãn. Nếu bạn thấy khó viết, hãy tưởng tượng bạn sẽ viết lại các phân đoạn trong những bức thư an ủi của Seneca như thế nào, bạn có thể áp dụng chúng vào những tình huống tương tự trong cuộc sống hiện đại.



**Ghi nhớ: Người Khắc kỷ bất đồng về chủ đề này...**



Học thuyết về những điều “không quan trọng được ưa thích” là một chủ đề gây bất đồng giữa các nhà Khắc kỷ. Một số lập luận rằng có những thứ tất yếu được ưa thích từ bản chất, một số khác nói giá trị của những thứ bên ngoài thay đổi tùy thuộc hoàn cảnh. Một số nhà Khắc kỷ như Aristo xứ Chios có vẻ nghiêng về những người theo thuyết khuyến nho, cho rằng mọi thứ đều hoàn toàn “không quan trọng”. Một số người khác, như Panaetius và Posidonius, nghiêng về quan điểm của Aristotle, cho rằng một số điều tốt bên ngoài và thuộc về thân thể cũng quan trọng đối với eudaimonia.

Dẫu vậy, tất cả các nhà Khắc kỷ đều kiên quyết phản đối chủ nghĩa Epicurus<sup>1</sup>, xem thú vui thân xác và tránh né đau đớn là hoàn toàn “không liên quan” tới cuộc sống tốt đẹp. Hầu hết triết gia Khắc kỷ truyền thống đồng tình rằng đức hạnh là điều tốt đích thực duy nhất và tự thân nó đã đủ cho một cuộc sống tốt đẹp, dù sức khỏe, của cải hay danh tiếng có ra sao đi nữa. Họ chấp nhận như lẽ thường rằng việc “ưa thích” thứ gì đó có ích cho hạnh phúc vật chất của bản thân và bạn bè, người thân mình là điều tự nhiên và hợp lý, miễn là việc mưu cầu chúng phù hợp với sự khôn ngoan và đức hạnh. Các triết gia đi quá xa khỏi quan điểm Khắc kỷ cổ truyền có xu hướng thỉnh thoảng rời bỏ triết lý này, đôi khi trở thành tín đồ của các trường phái khác.

[1 Chủ nghĩa Epicurus hay chủ nghĩa khoái lạc được khai sinh bởi nhà triết học duy vật thời Hy Lạp cổ đại Epicurus.](#)



**Các điểm trọng tâm**

Các điểm chính cần ghi nhớ trong chương này:

- Mục tiêu của triết học là Hạnh phúc (eudaimonia), thứ mà chúng ta đạt được thông qua trí tuệ thực tiễn, hay đức hạnh – những điều mang lại sự hòa hợp trong bản thân, với người khác và với Tự nhiên toàn thể.
- Triết học về bản chất là sự “yêu chuộng trí tuệ”, cũng tức là biết được đâu là điều tốt, điều xấu và đâu là điều không quan trọng đối với một cuộc đời Hạnh phúc.
- Điều tốt chính yếu đối với con người là trí tuệ thực tiễn, hay đức hạnh – tốt theo nghĩa là vừa có ích vừa đáng kính trọng.
- Một số điều “không quan trọng” được ưa thích hơn số còn lại, nhưng theo các nhà Khắc kỷ, chúng đều không đáng kể đối với Hạnh phúc hay một cuộc sống tốt đẹp.



**Bước tiếp theo**

Sau khi xem xét bản chất của điều tốt và những điều không quan trọng, chúng ta sẽ khám phá sâu hơn Hạnh phúc (eudaimonia) là gì, và bước kế tiếp là khám phá lý thuyết Khắc kỷ về các “Cảm xúc mãnh liệt”, vì không thể có hạnh phúc khi đang trải qua các rối loạn cảm xúc. Điều này đưa chúng ta tới địa hạt trị liệu tâm lý theo thuyết Khắc kỷ, hay còn gọi là “trị liệu Cảm xúc” – một bộ phận không thể tách rời của Đạo đức học cổ đại, và toàn thể “sự hứa hẹn của triết học” – động lực bền bỉ của các môn đồ Khắc kỷ trong cuộc mưu cầu tri thức lâu dài và đầy thách thức.

## Chương 3

### Sự hứa hẹn của triết học (Trị liệu Cảm xúc)

Trong chương này, chúng ta sẽ tìm hiểu:

► Quan niệm của chủ nghĩa Khắc kỷ cổ đại về Hạnh phúc hoàn hảo (eudaimonia) và sự hứa hẹn của triết học.

► Cách mà người Khắc kỷ thay thế những Cảm xúc không lành mạnh (hay những sợ hãi bệnh lý và dục vọng) bằng các Cảm xúc lành mạnh đối lập như niềm vui lý trí và lòng nhân từ, lòng yêu mến người khác.

► Các Cảm xúc không lành mạnh rất cuộc dựa vào phát xét và hành động chủ động như thế nào, nó dẫn tới phản ứng vô thức ban đầu mà người Khắc kỷ gọi là “tiền Cảm xúc” ra sao.

*“Thưa thầy Socrates, có vẻ như điều tốt không thể nghi ngờ nhất chính là Hạnh phúc.”*

*“Miễn là nó không bao gồm những điều tốt bị nghi ngờ, Euthydemus ạ.”*

*“Tại sao? Phần tử nào của Hạnh phúc có thể bị nghi ngờ?”*

*“Không có phần tử nào cả, trừ khi ta cho thêm vào Hạnh phúc một chút vẻ đẹp, một chút sức mạnh, của cải, danh vọng hay những thứ đại loại vậy.”*

*(Xenophon, Memorabilia, 4.2)*

*“Cảm xúc, người là gì, người muốn gì? Hãy nói ta biết.”*

*“Lý trí, ta muốn gì ư? Ta muốn làm tất cả mọi thứ ta muốn”*

*“Đó là một ước muốn của vua chúa; nhưng hãy nói lại ta nghe”*

*“Tất cả những gì ta khát khao, ta muốn nó xảy ra.”*

*(Cleanthes, trong On Hypocrites' and Plato's Doctrines của Galen, 5.6)*



## **Tự đánh giá: Thái độ của người Khắc kỷ đối với Hạnh phúc (eudaimonia)**

Trước khi đọc chương này, hãy đánh giá mức độ đồng tình của bạn với các tuyên bố sau đây, sử dụng thang điểm từ 1 đến 5 dưới đây, sau đó đánh giá lại thái độ của bạn sau khi đã đọc và hiểu nội dung.

*1. Hoàn toàn không đồng ý, 2. Không đồng ý, 3. Không đồng ý cũng không phản đối, 4. Đồng ý, 5. Hoàn toàn đồng ý*

1. Hạnh phúc hay cuộc sống hoàn hảo nhất là sống hợp với đức hạnh.

2. Rối loạn cảm xúc bắt nguồn từ việc gán quá nhiều giá trị vào những thứ ngoài tầm kiểm soát trực tiếp của chúng ta.

3. Mặc dù những phản ứng cảm xúc ban đầu có thể là vô thức, nhưng chúng ta có thể chọn có tiếp tục đi theo nó hay không.

## **Sự hứa hẹn của triết học cổ đại**

Triết học Khắc kỷ đòi hỏi gì ở chúng ta? Đòi lại, nó hứa hẹn điều gì? Nguyên nhân của các rối loạn cảm xúc và khao khát phi lý mà nhiều người tìm kiếm cách chữa trị bằng triết học là gì? Các cảm xúc tích cực như vui sướng, an tĩnh và yêu thương thì sao?

Trước khi đi sâu vào lý thuyết và thực hành, đầu tiên chúng ta cần khai thác động cơ nào thúc đẩy người ta theo học triết học Khắc kỷ. Chủ nghĩa Khắc kỷ là một con đường gian khó, nhưng trong chừng mực nào đó, những lợi ích mà nó mang lại nên trở thành lẽ thường. Với chút hỗ trợ, ít nhất chúng ta có thể hiểu được một cách sơ lược về các lợi ích đó ngay từ đầu. Mặc dù chỉ có các nhà Hiền triết hoàn hảo mới hưởng được trọn vẹn eudaimonia, nhưng Seneca tuyên bố rằng nếu không theo đuổi triết học, tức sự yêu chuộng trí tuệ, thì cuộc sống này thật khó lòng chịu đựng nổi, bởi khi đó những sự rối loạn cảm xúc sẽ được tự do hoành hành. Thật vậy, dù mục tiêu sau cùng là để trở thành một con người ưu tú, thì động cơ ban đầu của hầu hết những ai theo đuổi chủ nghĩa Khắc kỷ đơn giản là để vơi đi các nỗi đau.

Vậy sự hứa hẹn của triết học bao gồm cả Hạnh phúc và sự viên mãn của nhà Hiền triết, cùng mong mỗi dân chế ngự được những khao khát và cảm xúc rối loạn (apatheia), đôi khi được gọi là “phương pháp trị liệu cảm xúc” của thuyết Khắc kỷ. Theo các nhà Khắc kỷ cổ đại: “Trường học của triết gia là phòng khám của bác sĩ” (Discourses, 3.23).

Các nhà Khắc kỷ dường như đã quy kết sự hô ứng triết học cho chính thần Zeus, người hứa hẹn sẽ cứu chúng ta khỏi nỗi đau. Musonius Rufus dạy rằng thần Zeus “ra lệnh và khuyến khích” chúng ta học triết học. Theo ông, tóm lại, luật lệ của thần Zeus lệnh

cho con người phải tốt đẹp, có nghĩa phải là những triết gia, ưa chuộng trí tuệ, sống đức hạnh, hào hiệp, vượt lên mọi đau đớn và khoái lạc, thoát khỏi mọi oán thù.

Epictetus theo chân người thầy của mình và thường xuyên giảng những điều tương tự với danh nghĩa thần Zeus, khởi đầu bằng bài thuyết giảng đầu tiên trong cuốn Discourses. Ông đã thật sự thoát ly khỏi cuộc trò chuyện với các môn đồ để mô tả một cuộc đối thoại tưởng tượng giữa ông và thần Zeus, người được cho là đã ban cho chúng ta một phần nhỏ của chính ngài – “năng lực kiểm soát” của chúng ta, thứ cho chúng ta sức mạnh đưa ra những quyết định và lựa chọn trong đời. Bản phận của chúng ta là phải bảo vệ năng lực thần thánh này, đặt nó trên hết thảy, như thể đó là thứ duy nhất ta sở hữu và được cho phép toàn quyền sử dụng. Nếu chúng ta có thể học cách quý trọng sự khôn ngoan hơn hết thảy, thì “thần Zeus” quả quyết rằng chúng ta sẽ không bao giờ bế tắc, không bao giờ bực bội và phiền hà, và không bao giờ trở nên tức giận hay quy lụy trước bất kỳ ai khác.

Quan điểm Epictetus đưa ra là các nguyên tắc cơ bản của chủ nghĩa Khắc kỷ có thể học được từ việc chiêm nghiệm về bản chất con người. Về cơ bản, chúng là lẽ thường, bởi thần Zeus đã gieo hạt giống đức hạnh sâu trong mỗi chúng ta, do vậy mục tiêu của cuộc sống nằm trong chính bản chất chúng ta. Có lần, Epictetus hỏi học trò rằng phải chăng thần Zeus hay Tự nhiên chưa cho họ những mệnh lệnh đủ rõ ràng từ ngày họ ra đời. Tự nhiên đã cho chúng ta cái thuộc về chúng ta, đó là năng lực phán xét và ý chí, để tự do sử dụng trong sự phù hợp với đức hạnh. Tự nhiên đã đặt mọi thứ khác ngoài tầm kiểm soát của chúng ta, thành những thứ phụ thuộc vào các trở ngại và can thiệp. “Bằng mọi cách hãy bảo vệ những gì của mình. Đừng lấy những gì thuộc về người khác”.



Mặc dù ngôn từ có ít nhiều khác biệt, nhưng gần như lúc nào Epictetus cũng khắc họa thần Zeus với răn đe về cơ bản là giống với các thông điệp của người Khắc kỷ: “Nếu muốn tìm kiếm bất kỳ sự tốt đẹp nào, hãy tìm trong chính bản thân mình” (Discourses, 1.29). Tự nhiên vậy gọi chúng ta đến với Hạnh phúc đích thực và cuộc sống tốt đẹp, thì thâm vào tai ta rằng chúng ta phải tìm nó từ bên trong mình hơn là từ những thứ bên ngoài. Epictetus nói rằng chỉ khi kiên định thực hiện điều này, chúng ta mới đạt được tự do hoàn toàn và giải phóng mình khỏi mọi đón đau về cảm xúc.

Trong thời cổ đại, Hạnh phúc hay viên mãn được xem là “sự hứa hẹn của triết học”. Hầu hết các trường phái triết học đều đồng tình rằng đây chính là điều họ hướng tới, nhưng họ lại bất đồng về ý nghĩa của nó. Trên thực tế, chính những định nghĩa khác biệt về eudaimonia là thứ đã phân biệt trường phái này với trường phái khác. Zeno mô tả rất súc tích rằng đó là một cuộc sống “trôi êm ả” hay phẳng lặng, không bị cản trở hay phá hoại trên đường tìm kiếm những gì ta muốn đạt được. Ông nói rõ rằng, Hạnh phúc chỉ đạt được khi ta sống hòa hợp với Tự nhiên và theo đức hạnh. Tuy nhiên, “sống là tranh đấu”, và người Khắc kỷ đạt được sự an nhiên tự tại bằng cách sẵn sàng đối diện với bất kỳ sự kiện thăng trầm nào giáng lên mình, sẵn sàng đối diện với vòng quay của “bánh xe số mệnh”. Sự hứa hẹn của triết học do vậy là hứa hẹn cả về Hạnh phúc và sự vững vàng về cảm xúc để có thể duy trì Hạnh phúc trong những lúc thất bại.

*Lời hứa hẹn lớn tới đâu? Thì đây: rằng triết học sẽ đảm bảo cho người tuân theo các quy luật của nó luôn được trang bị để chống lại mọi rủi ro mạo hiểm; rằng trong chính con người mình, anh ta sẽ nắm giữ và kiểm soát mọi khả năng đảm bảo một cuộc sống Hạnh phúc và viên mãn. Nói cách khác, anh ta luôn là một người Hạnh phúc.*

*(Cicero, Tusculan Disputations, 5.7)*

Lúc khác, Cicero lại khắc họa Hạnh phúc như “pháo đài bên trong” của chủ nghĩa Khắc kỷ: “Người Hạnh phúc phải được an toàn, bất khả xâm phạm, được che chắn và củng cố, để anh ta không chỉ không sợ hãi nhiều mà còn hoàn toàn không sợ hãi” (Tusculan Disputations, 5.41). Một trong những lập luận quan trọng nhất của chủ nghĩa Khắc kỷ là không thể tượng tượng một người khôn ngoan và tốt đẹp, một người đạt được eudaimonia hoàn hảo, lại vẫn là nô lệ của những ham muốn và xúc cảm không lành mạnh. Các nhà Khắc kỷ gọi đây là những “Cảm xúc cuồng nhiệt” (pathê), họ tin rằng chúng là nguyên nhân gốc rễ cho mọi đau khổ của con người, và đương nhiên là có hại cho eudaimonia.

Khả năng vượt qua nỗi sợ hãi và khao khát thiếu lành mạnh gọi là “apatheia”, nghĩa là “không Cảm xúc” hay đúng hơn là không có sự say mê đối với những gì không lành mạnh. Đó chính là nguồn gốc của từ “apathy” (lãnh đạm, thờ ơ trong tiếng Anh) nhưng về nghĩa thì có khác biệt. Như Keith Seddon, một cây bút viết về chủ nghĩa Khắc kỷ hiện đại, nói: “Người khắc kỷ là người apathês, không có sự cuồng nhiệt (không phải họ thờ ơ, mà là bình thản), nhưng không phải hoàn toàn không có cảm xúc” (Seddon, 2006, tr. 140). Chính vì vậy, những người Khắc kỷ nhắc về nhà Hiền triết như những người đã đạt tới “sự an tĩnh” (ataraxia) và được “tự do” (eleutheria), thoát khỏi “tình trạng nô lệ” của những Cảm xúc cuồng nhiệt.

Tuy nhiên, nỗ lực vượt qua những Cảm xúc cuồng nhiệt đã gây nhiều sự nhầm lẫn và dẫn tới quan niệm sai lầm phổ biến rằng người Khắc kỷ là những người khô khan và có xu hướng kìm nén cảm xúc. Điều này chủ yếu dựa trên những hiểu lầm liên quan tới dịch thuật và diễn giải – đơn giản là ý của họ không phải như vậy.

Việc diễn giải sai ý đã được chính các nhà Khắc kỷ cổ đại đề cập nhiều lần. Vậy, ta hãy chậm lại một chút để suy ngẫm những gì họ thật sự đã nói...

*Họ [những nhà sáng lập chủ nghĩa Khắc kỷ] nói rằng người khôn ngoan cũng là người không có Cảm xúc (apathê) vì anh ta không dễ bị những Cảm xúc đó tổn thương. Còn người xấu được gọi là “không Cảm xúc” lại theo một nghĩa khác, nó đồng nghĩa với “lòng dạ sắt đá” và “vô cảm”.*

*(Lives, 7.117)*

Ý của Zeno là người khôn ngoan không lệ thuộc vào các cảm xúc sợ hãi hay ham muốn của mình và chúng ra đã được biết chắc chắn rằng điều đó không đồng nghĩa với “lòng dạ sắt đá” và “vô cảm”. Đây là ấn tượng sai lầm của nhiều người ngày nay về chủ nghĩa Khắc kỷ. Nhiều thế kỷ sau, Cicero đã mô tả triết gia Khắc kỷ La Mã Laelius nói rằng sai lầm to lớn nhất là loại bỏ những cảm xúc tự nhiên và lành mạnh, như tình bằng hữu, vì ngay cả động vật cũng có tình cảm với con mình. Người Khắc kỷ coi điều này là nền tảng của tình yêu thương con người và tình bằng hữu (Cicero, *On Friendship*, 13).

Theo Laelius, loại bỏ những tình cảm tự nhiên như vậy không chỉ làm chúng ta mất tính người, mà còn hạ ta xuống thấp hơn bản chất con vật, chỉ còn như một khúc cây hay hòn đá. Vậy, chúng ta nên giả điếc khi nghe ai đó nói khi nói đến tình cảm con người với quan niệm rằng để có một cuộc sống tốt thì đòi hỏi phải “cứng như sắt đá”. Epictetus cũng dạy học trò của mình không nên loại bỏ Cảm xúc (apathê) theo nghĩa vô tri, vô cảm như tượng đá, bởi người

Khắc kỷ thật sự quan tâm đến gia đình và anh em, bạn bè của họ vì họ có tình cảm yêu mến tự nhiên và một tình cảm ruột thịt hay “thân thuộc”. Tương tự, Seneca có nói:

*Có những tai ương giáng xuống hiền nhân như nỗi đau thân xác, ốm yếu, bệnh tật, mất bạn bè, con cái, hay tai họa khi chiến tranh xảy đến với đất nước họ, nhưng dĩ nhiên những thứ này không tước hết năng lực của họ. Tôi đảm bảo họ nhạy cảm với những điều này và vì vậy chúng ta không được quy cho họ là những con người sắt đá. Chẳng có đức hạnh gì khi chịu đựng cái mà mình không cảm nhận được.*

*(On the Constancy of the Sage, 10.4)*

Ở đây, Seneca chỉ rõ là sẽ không chính xác nếu chúng ta thật sự cho rằng nhà Hiền triết Khắc kỷ hoàn toàn không có cảm xúc. Điều này gợi nhớ một câu chuyện về nhà khuyến nho Diogenes. Ông đã rèn luyện mình bằng cách cởi trần, ôm bức tượng đồng giữ trời đồng giá rét và một người Sparta theo chủ nghĩa quân phiệt đã hỏi ông có thấy lạnh không. Diogenes đáp ông không thấy lạnh và người Sparta nói: “Vậy thì việc ông làm có gì ấn tượng chứ?”.

Dường như theo Seneca, các đức tính can đảm và kỷ luật tự giác của người Khắc kỷ đưa đến giả định rằng thật ra nhà hiền triết trải nghiệm điều gì đó gần với nỗi sợ hãi và khát khao – nếu không thì anh ta đâu có cảm xúc để phải vượt qua. Người can đảm không phải là người không bao giờ biết lo âu, người can đảm là người hành động bất chấp cảm giác sợ hãi. Tương tự như vậy, một người có đức tính kỷ luật tự giác hay tự chủ cao không phải chưa bao giờ

có những dao động trước khao khát của mình mà thật ra đó là người vượt qua được những ham muốn bằng cách tránh xa chúng.

Nhà Hiền triết chế ngự các Cảm xúc của mình bằng cách trở nên mạnh mẽ hơn chúng chứ không loại bỏ dấu vết những cảm xúc trong cuộc sống. Do vậy, lý tưởng của người Khắc kỷ không phải là “không có Cảm xúc” theo nghĩa thờ ơ, cứng rắn, thiếu nhạy cảm hay “cứng như sắt đá”. Thay vào đó, lý tưởng của họ là trải nghiệm tình cảm tự nhiên với bản thân, với những người thân yêu và những người khác, cũng như đề cao cuộc sống hòa hợp với Tự nhiên. Điều này được cho là sẽ giúp chúng ta mở lòng để trải nghiệm những phản ứng cảm xúc tự nhiên nhất định trước mất mát hay thất vọng.

Người Khắc kỷ gọi đây là trạng thái “tiền xúc động” hay “động thái đầu tiên” của cảm xúc, chúng ta sẽ xem xét thêm điều này ở phần sau. Nhà Hiền triết cũng cảm nhận được sự xuất hiện của những cảm xúc này nhưng không bị cuốn theo chúng hay bị những cảm xúc đó đeo đẳng như với người thường. Do vậy, một lần khác Seneca đã giải thích rằng trong khi có người nhắc đến *apatheia* khi muốn ám chỉ “một trí óc miễn nhiễm với cảm xúc”, thì thật ra đó là cách hiểu hoàn toàn ngược lại với ý nghĩa đúng của từ này theo chủ nghĩa Khắc kỷ. “Đây là điều khác biệt giữa người Khắc kỷ và người theo chủ nghĩa Epicurus; người khôn ngoan vượt qua mọi nỗi buồn bực nhưng vẫn cảm nhận được chúng, trong khi người theo chủ nghĩa Epicurus thậm chí còn không cảm thấy chúng” (Letters, 9). Đức hạnh của nhà Hiền triết nằm trong năng lực chịu đựng cảm giác đau đớn và vượt lên trên chúng, trong khi vẫn tiếp tục duy trì các mối quan hệ và tương tác với thế giới, quan tâm một cách thích đáng tới bản thân và người khác, đối diện với nỗi đau, nhưng không quá tới mức để thành ra lo lắng một cách thiếu lành mạnh. Nhà Hiền triết yêu quý người khác nhưng không bị xáo trộn bởi tình cảm đó.

Trên thực tế, các tác phẩm Khắc kỷ thời kỳ đầu định nghĩa những Cảm xúc mà họ tìm cách vượt qua gồm các dạng khao khát và sợ hãi phi lý, thái quá và không lành mạnh. Chúng được cho là “phi tự nhiên” với ý nghĩa có thể phương hại tới việc mưu cầu sự mãn nguyện trong cuộc sống. Có một điều ít được biết đến hơn là những cảm xúc này trái ngược với một loạt những “Cảm xúc lành mạnh” (eupatheiai), những thứ mà các nhà Khắc kỷ đầu không trực tiếp truy tầm nhưng vẫn coi là điều “xảy đến bất ngờ”, như một dạng phần thưởng phụ thêm cho việc sống đức hạnh.

Như nhiều học giả hàn lâm hàng đầu về chủ nghĩa Khắc kỷ nhân mạnh: “Việc đưa ‘các cảm xúc tốt’ vào vốn liếng tinh thần cho thấy chủ nghĩa Khắc kỷ không tán thành loại bỏ mọi cảm xúc” (Long, 2002, tr. 245). Thật vậy, các cảm xúc lành mạnh như tình yêu và lòng yêu mến một cách tự nhiên với người khác đóng một vai trò quan trọng (nhưng thường bị xem nhẹ) trong thuyết Khắc kỷ. Khi Marcus Aurelius mô tả lý tưởng Khắc kỷ là thoát khỏi mọi Cảm xúc nhưng vẫn đầy tình thương”, ông ngụ ý rõ ràng rằng từ “Cảm xúc” ở đây ám chỉ những cảm xúc không tốt hoặc không lành mạnh, cần phân biệt với điều mà người Khắc kỷ gọi “lòng yêu mến một cách tự nhiên” hay tình yêu có lý trí dành cho người khác.

Hiển nhiên có một kiểu trị liệu tâm lý đã được tích hợp vào Chủ nghĩa Khắc kỷ trong vấn đề Cảm xúc. Thật vậy, chủ đề eudaimonia đã kết nối một cách tự nhiên Đạo đức học Khắc kỷ và liệu pháp trị liệu tâm lý. Hầu hết các trường phái triết học cổ đại đánh đồng khái niệm “tốt” trong cuộc sống với những gì “tốt cho chúng ta”, “có lợi” hay “có ích” (ôphelimos) theo nghĩa có đóng góp vào sức khỏe và hạnh phúc cơ bản của chúng ta – không phải về thể chất mà về tinh thần và đạo đức, liên quan tới tính cách chúng ta. Vì vậy, bạn cũng có thể nói rằng “tự lực” là một khía cạnh không thể tách rời của Đạo đức học Khắc kỷ. Nó không chỉ giống với phương pháp trị liệu hiện đại mà còn được các tác gia cổ đại trình bày kỹ càng như một phương thuốc hay một liệu pháp trị liệu cho trí óc.

Chính vì vậy, hơn bất kỳ trường phái nào khác, chủ nghĩa Khắc kỷ tập trung vào thực hành triết học như một lối sống. Họ nghiên cứu những phương cách cụ thể để rèn luyện nhằm vượt qua những Cảm xúc không lành mạnh và tiến tới lý tưởng cao quý của đức hạnh. Một số người cho rằng chủ nghĩa Khắc kỷ đơn thuần chỉ là một nhánh triết học nhấn mạnh vào đạo đức và không nên bị nhầm lẫn với một phương pháp trị liệu tâm lý. Tuy nhiên, Zeno và các tín đồ của ông coi hai điều này là tương đương. Chủ nghĩa Khắc kỷ kết hợp một cách chặt chẽ giữa đạo đức, tự cải thiện và các phương pháp trị liệu tâm lý.



### **Diễn cứu: Lựa chọn của Hercules**

Zeno, người sáng lập chủ nghĩa Khắc kỷ, đã có cảm hứng theo đuổi triết học sau khi đọc cuốn sách thứ hai của Xenophon, cuốn *Memorabilia* (tạm dịch: Những sự kiện đáng nhớ), tập hợp các bài giảng của Socrates. Cuốn sách này mở đầu bằng một chương mà trong đó Socrates kể lại câu chuyện ngụ ngôn nổi tiếng của Prodicus, có tên “Lựa chọn của Hercules”. Các nhà Khắc kỷ, cũng giống như các nhà khuyên nhủ tiền bối, coi Hercules, người con trai vĩ đại nhất của thần Zeus, là một hình mẫu sáng chói thể hiện đức tính kỷ luật tự giác và đức tính chịu đựng mà một triết gia cần có. Bản thân Zeno có lẽ cũng được so sánh với Hercules. Chúng ta được biết rằng người nói nghiệp Zeno là Cleanthes cũng được phong là “Hercules thứ hai” nhờ tính tự chủ của mình. Câu chuyện này tượng trưng cho thách thức lớn lao của việc quyết định ta thật

sự muốn trở thành ai trong đời, ta muốn sống kiểu nào, cũng như sự hứa hẹn của triết học và sức cám dỗ của cái xấu.

Chúng ta được nghe kể rằng khi Hercules còn trẻ đã từng ngồi giữa một ngã ba đường hiu quạnh. Chàng ngồi và suy ngẫm về tương lai, không biết nên chọn ngã rẽ nào thì thấy trước mặt xuất hiện hai nữ thần. Một nữ thần rất đẹp và quyến rũ tên là Kakia, dù nàng bảo rằng bạn bè gọi nàng là Hạnh phúc (Eudaimonia). Nàng tiến lên phía trước đề giãi nói trước, hứa hẹn với Hercules rằng con đường của nàng sẽ “dễ dàng và dễ chịu nhất”, rằng có một lối tắt để đi tới hạnh phúc. Nàng tuyên bố rằng chàng có thể tránh được khó khăn gian khổ và hưởng thụ cuộc sống xa hoa vượt khỏi mọi ước mơ rêu dại nhất của con người, một cuộc sống như ông hoàng, được người khác phục dịch.

Sau đó, nữ thần thứ hai tiến tới. Nàng tên là Aretê, một người phụ nữ khiêm nhường, ăn mặc xoàng xĩnh nhưng có một vẻ đẹp tự nhiên. Thật ngạc nhiên, nàng nói con đường của nàng đòi hỏi chàng làm việc vất vả, là con đường “dài và khó khăn”. Chàng sẽ phải đối diện với hiểm nguy, sẽ bị thử thách bởi nhiều gian khổ, có lẽ hơn bất kỳ người nào từng sống trên đời, chàng sẽ phải chịu đựng mất mát và đau khổ trên đường. “Các vị thần chẳng ban cho con người điều gì thật sự tốt đẹp và đáng ngưỡng mộ mà không đòi hỏi nỗ lực và làm việc”, Aretê nói. Tuy nhiên, trên con đường này Hercules sẽ có cơ hội đối diện với mỗi tai ương bằng lòng can đảm và đức tính kỷ luật, chúng tỏ trí tuệ và sự công bằng dẫu hiểm nguy vô cùng. Chàng sẽ đạt được hạnh phúc đích thực bằng cách hoàn thiện tiềm năng trở thành một người hùng vốn có trong mình, và bằng cách thể hiện những hành động đáng ca ngợi và đáng kính của chàng.

Hercules đã chọn con đường của Aretê “Nữ thần Đức hạnh”, và không bị Kakia “Nữ thần Xấu xa” quyến rũ. Chàng liên tục đối



diện với những hành hạ của nữ thần Hera và bị buộc phải thực hiện mười hai kỳ công, bao gồm giết chết quái vật Hydra và cuối cùng vào địa ngục để tay không bắt chó ba đầu Cerberus. Hercules đã chết trong đau đớn tột cùng, bị đầu độc bởi chiếc áo tẩm máu Hydra. Tuy nhiên, thần Zeus vô cùng cảm phục tâm hồn vĩ đại của Hercules và tôn chàng lên địa vị một vị thần bất tử.

Không biết việc đọc câu chuyện thần thoại đặc biệt này có gợi cảm hứng cho Zeno chuyển biến sang cuộc đời của một triết gia hay không, nhưng câu chuyện chắc chắn đã ảnh hưởng tới các thế hệ triết gia Khắc kỷ sau này. Họ coi đây là một phép ẩn dụ cho một cuộc sống tốt đẹp: Thà rằng đối diện với gian khổ, vượt qua chúng và từ đó tỏa sáng, còn hơn bám vào một cuộc sống dễ dàng và an nhàn khiến tâm hồn mình co lại và méo mó.



### **Thực hành: Khát khao và ca ngợi**

Đây là một bài luyện đơn giản “làm sáng tỏ các giá trị” giúp bạn bắt đầu suy ngẫm về triết lý sống của mình. Những câu hỏi dưới đây chỉ nhằm giúp bạn nhìn mọi thứ dưới các góc độ khác nhau (giả sử không có câu trả lời đúng hay sai).

1. Lấy một tờ giấy và vẽ một bảng có hai cột.

2. Trên đầu cột thứ nhất, viết ra từ “khao khát”. Bên dưới bạn hãy liệt kê tất cả những thứ mà bạn khao khát nhất trong đời. Xem xét những điều cho bạn nhiều niềm vui nhất, những thứ bạn sợ mất đi nhất cũng như những thứ bạn tốn nhiều thời gian và sức lực theo đuổi nhất.

3. Sau khi điền xong cột thứ nhất, bạn chuyển sang cột hai. Viết chữ “ca ngợi” vào đầu cột. Bên dưới, bạn liệt kê ra những điều bạn thấy đáng ca ngợi hoặc đáng ngưỡng mộ nhất ở người khác. Xem xét các nhân vật anh hùng – có thật hay hư cấu, còn sống hay đã chết, gia đình, bạn bè, đồng nghiệp của bạn,...

4. Cuối cùng hãy hỏi mình hai cột này khác nhau thế nào. Những điều bạn khát khao và tìm kiếm trong đời có giống những thứ bạn thấy đáng ca ngợi nhất ở người khác không? Tại sao chúng lại không giống nhau?

Nhận thức của bạn về bản thân có thể bị tác động thế nào nếu bạn khát khao và đạt được những thứ mà nhìn chung bạn thấy không đáng ca ngợi? Có thể bạn nên thử hình dung điều gì sẽ xảy ra nếu bạn khát khao bản thân làm được những điều mà bạn thấy đáng ca ngợi nhất ở người khác.

### **Quan niệm của người Khắc kỷ về Hạnh phúc (eudaimonia)**

*Eudaimonia là sự hứa hẹn của triết học từ thời cổ đại. Từ eudaimonia thường được dịch là Hạnh phúc mặc dù nó chưa lột tả hết ý nghĩa triết học của từ này. Nó đề cập nhiều về chất lượng*

*tổng thể của cuộc sống một người hơn là về tâm trạng của người đó. Do vậy, cách dịch hiện đại còn bao gồm “may mắn”, “sung sướng”, “hạnh phúc”, “thăng hoa”,... Một cuốn từ điển thuật ngữ triết học cổ đại được cho là của Plato, nhưng có lẽ do các môn đồ của ông viết, đã định nghĩa từ này như sau:*

- ▶ Cái tốt bao gồm mọi điều tốt
  
- ▶ Một năng lực đủ để đáp ứng việc sống tốt
  
- ▶ Sự hoàn hảo về đức hạnh
  
- ▶ Những điều có ích đủ cho một sinh vật sống (Definitions, Eudaimonia)

Về cơ bản, eudaimonia bao hàm trạng thái hạnh phúc, phần khởi của một người có một cuộc đời tốt đẹp. Trong khi đối với các trường phái triết học khác, một người có cuộc đời tốt đẹp có thể ám chỉ một người hưởng thụ vận may đến từ bên ngoài, thì với các nhà Khắc kỷ thì một người tốt và người có một cuộc sống tốt đồng nghĩa với nhau. Những thứ thuộc về thể xác và thế giới bên ngoài vì vậy mà không liên quan (không quan trọng) gì với eudaimonia. Hạnh phúc và bất hạnh đều nằm ở chỗ chúng ta phản ứng với các sự kiện thế nào và tận dụng chúng ra sao.

Xét về nghĩa đen, từ eudaimonia mang ý nghĩa “có daimon tốt”, nghĩa là có đóm lửa thần thánh hay tinh thần ở bên trong – ngày nay chúng ta vẫn còn nói về việc “có tinh thần tốt”. Theo ngôn ngữ thần học, Chrysippus diễn giải eudaimonia là cuộc đời trôi êm ả xuất phát từ việc ta có daimon – tinh thần tốt từ sâu bên trong – hoàn toàn hòa hợp với ý chí của thần Zeus, bằng cách đưa ra những phán xét phù hợp với số mệnh. Nhiều thế kỷ sau, Marcus Aurelius giải nghĩa từ này theo cách tương tự, đề cập tới sự hoàn hảo của đóm lửa thần thánh bên trong hay năng lực kiểm soát, phù hợp với Tự nhiên.

*Xét về mặt triết học, eudaimonia là một tình trạng trong đó một người có tính cách ưu tú sẽ sống tốt nhất, tỏa sáng, làm những điều đáng ngưỡng mộ, luôn tận hưởng trạng thái tinh thần tốt nhất mà một con người có thể có. Đặc biệt, các nhà Khắc kỷ cho rằng hầu như không thể đạt được trọn vẹn điều kiện này, nhưng dẫu sao đó vẫn là điều đáng nỗ lực đến nỗi không một người nào nắm bắt được những điểm hấp dẫn của nó mà lại mong muốn dừng lại ở mức ít hơn.*

*(Long, 2002, tr. 193)*

Trên thực tế, người ta nói những nhà Hiền triết hoàn hảo, người đã đạt được eudaimonia, hiếm như chim phượng hoàng châu Phi, loài chim mà theo truyền thuyết mỗi 500 năm mới có một sinh linh mới chào đời. Mặt khác, các nhà Khắc kỷ tin rằng Tự nhiên muốn chúng ta tỏa sáng và hoàn thiện mình, Tự nhiên đã trao chúng ta một cuộc sống mà ta phải hoàn thiện nó trong sự hoà hợp với đức hạnh. Tự nhiên đã gieo trong mỗi chúng ta khả năng mơ ước và dự báo về một con người lý tưởng gọi là nhà Hiền triết, hay như các nhà Khắc kỷ gọi là “người khôn ngoan”, và từ đó lèo lái chúng ta hướng về mục tiêu xa xôi đó.

Vậy liệu có điểm khác biệt nào giữa eudaimonia và đức hạnh trong triết học Khắc kỷ không? Người Khắc kỷ chắc chắn xem đức hạnh là điều kiện cần và đủ cho eudaimonia. Tuy nhiên, Chrysippus đã nói ngay cả khi ai đó hành động bằng sự khôn ngoan và đức hạnh thì cuộc đời anh ta chưa hẳn đã hạnh phúc, nhưng hạnh phúc sẽ “xảy đến bất ngờ” khi các hành động này của anh ta trở nên vững chắc và nhất quán, nhờ vào tri thức đã được nắm bắt kỹ càng (Stobaeus, 5.907).

Như chúng ta sẽ thấy, người Khắc kỷ cũng nói tới một số “Cảm xúc lành mạnh” nhất định, những thứ sẽ tự động theo cùng đức hạnh. Người ta tin rằng Zeno đã nói rằng điều tốt bao gồm nhiều đức hạnh khác nhau, trong một số trường hợp có cả các Cảm xúc lành mạnh (eupatheiai) như “niềm vui, tinh thần tốt, sự tự tin và thiện chí tốt lành”. Nhiều thế kỷ sau, Musonius Rufus dạy rằng khi chúng ta hành động có đức hạnh và theo bản chất của mình thì “tính khí vui vẻ và niềm vui chắc chắn sẽ tự động tới” (Lectures, 17). Có thể một số người sẽ ngạc nhiên khi biết rằng Chủ nghĩa Khắc kỷ về cơ bản là một triết lý sống vui vẻ và hân hoan!



**Tư tưởng chính: Chủ nghĩa Khắc kỷ như một nghệ thuật Hạnh phúc hay eudaimonia**

Cuốn sách này nói về chủ nghĩa Khắc kỷ như một nghệ thuật sống, xét về mặt triết học hay nghệ thuật đạt được hạnh phúc. Hạnh phúc

không phải là từ mà người ta có xu hướng gắn với chủ nghĩa Khắc kỷ, vậy nên có thể có thể nhiều người sẽ ngạc nhiên biết khi nó chính là sự hứa hẹn của triết học, là mục tiêu bao quát của toàn bộ hệ thống triết học này. Như chúng ta đã thấy, eudaimonia là một từ đặc biệt khó dịch, mặc dù các triết gia cổ đại đều thống nhất rằng nó là mục tiêu của cuộc sống. Eudaimonia là Hạnh phúc hay sự viên mãn tối thượng mà con người có thể đạt được, là trạng thái cao quý, thậm chí có tính chất thánh thần. Ở đây, chúng ta sử dụng từ Hạnh phúc viết hoa, vì khi viết thường nó không phải là một từ đồng nghĩa hoàn hảo. Đôi khi chúng ta để nguyên không dịch, và vì vậy nó có đôi chút giống như từ nirvana (tiếng Phạn) trong kinh sách Phật giáo. Nirvana thật ra có thể coi là đồng nghĩa với eudaimonia, vì eudaimonia cũng mang ý nghĩa là trạng thái phần khởi vô song của con người, nó là thành tựu cao nhất trong đời và là mục tiêu của mọi trường phái triết học.

Tuy nhiên, từ này không chỉ nói về cảm xúc, và chủ nghĩa Khắc kỷ khó có thể gọi là một trường phái triết học về “cảm giác tốt đẹp”. Theo truyền thống, nó được định nghĩa là tổng thể của mọi điều tốt, cần cho “cuộc đời tốt đẹp”, hay cần để “sống tốt”. Tuy nhiên, các nhà Khắc kỷ lại khẳng định cho rằng một khi đã trải qua sự “chuyên hóa” triết học (epistrophê), chúng ta sẽ nhìn qua tấm gương mờ (tuphos) của các giá trị quy ước và biết cách xem eudaimonia hoàn toàn ngang hàng với một cuộc đời đức hạnh, vượt lên trên mọi may rủi bên ngoài. Zeno cũng đã gọi đó là một cuộc sống trôi đi êm ả, một cuộc sống thanh bình và tự do mà một nhà Hiền triết lý tưởng đạt được. Đối với các nhà Khắc kỷ, là một người khôn ngoan và một người tốt là điều kiện cần và đủ để có một cuộc sống tốt nhất, tức đạt được eudaimonia, bất kể may rủi trong đời. Chúng ta có thể nói “Hạnh phúc đích thực xuất phát từ bên trong”, hay như Epictetus từng nói: “Nếu muốn bất kỳ sự tốt đẹp nào, hãy tìm trong chính bản thân mình”.



## **Thực hành: Bài đánh giá về sự kiểm soát**

Hãy làm một thí nghiệm đơn giản có thể gọi là “đánh giá sự kiểm soát”. Hãy nhớ rằng các nhà Khắc kỷ quan tâm tới các khía cạnh cuộc sống nằm trong tầm kiểm soát trực tiếp của chúng ta, những điều chúng ta luôn luôn kiểm soát được, trong phạm vi mà các quyết định của chúng ta không bao giờ bị gián đoạn.

1. Chọn một tình huống hoặc một vấn đề đang khiến bạn buồn phiền.
2. Vẽ hai cột, ghi tiêu đề “Kiểm soát được” và “Không kiểm soát được”.
3. Liệt kê các khía cạnh của tình huống nằm trong tầm kiểm soát của bạn ở cột “Kiểm soát được”
4. Liệt kê các khía cạnh của tình huống không nằm trong tầm kiểm soát của bạn ở cột “Không kiểm soát được”

5. Suy nghĩ kỹ về điều này. Xem lại nếu cần. Người Khắc kỷ thì sẽ nói rằng chỉ những thứ thật sự nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta (tùy thuộc vào chúng ta) mới là những suy nghĩ và mục đích mà ta chủ động hành động. Mọi điều khác đều có khả năng đi ngược lại mong muốn của chúng ta.

Hãy tưởng tượng bạn đang vẽ một vòng tròn quanh phạm vi kiểm soát của mình, xác định đường biên giới ý chí của bạn – bên trong phạm vi này nơi sự tự do và sức mạnh của bạn tồn tại dưới mọi tình huống. Bạn mất bao nhiêu thời gian lo nghĩ về những khía cạnh không nằm trong tầm kiểm soát của mình? Điều gì xảy ra nếu bạn tập trung nhiều hơn vào những khía cạnh nằm trong tầm kiểm soát, và làm hết khả năng của mình? Điều gì xảy ra nếu bạn chấp nhận rằng những thứ ngoài tầm kiểm soát có thể hoặc không xảy ra như bạn kỳ vọng? Hãy áp dụng bài tập này trong nhiều tình huống khác nhau. Bạn rút được những bài học chung gì?

### **Lý thuyết Khắc kỷ về những Cảm xúc**

Chủ nghĩa Khắc kỷ có một học thuyết tâm lý rất cụ thể, vì vậy đây là một lĩnh vực mà việc sử dụng biệt ngữ Hy Lạp là không thể tránh khỏi. Nhất là là từ “Cảm xúc” được sử dụng dưới một nghĩa đặc biệt. Nhân vật Cato của Cicero, chạt vật với việc dịch chủ nghĩa Khắc kỷ sang tiếng Latinh, nói rằng những “Cảm xúc” khiến cuộc đời của hầu hết mọi người trở nên khôn khổ. Ông muốn dịch thuật ngữ này là “bệnh” nhưng rồi cho rằng “rối loạn cảm xúc” hoặc “sự xáo trộn” có nghĩa tổng quát hơn (De Finibus, 3.35). Trên thực tế, thuật ngữ hiện đại “bệnh học” (pathology), khoa học nghiên cứu về những sự đau đớn, có nguồn gốc từ “passion”, một từ hiện vẫn bao hàm nghĩa nổi đau như trong The Passion of Christ (tạm dịch: Cuộc khổ nạn của Chúa Giêsu).



Khi các nhà Khắc kỷ nói về những “Cảm xúc” thông thường mà số đông trải qua, họ hàm ý những khao khát gây xáo trộn, những cảm xúc theo kiểu phi lý trí, thiếu lành mạnh và thái quá. Chúng đối lập với những cảm xúc lành mạnh của nhà Hiền triết. Tuy nhiên, các nhà Khắc kỷ La Mã có vẻ chấp nhận những các nhà Khắc kỷ nhiệt huyết đang trong quá trình học tập có thể trải qua những khao khát và cảm xúc lành mạnh thoáng qua, dẫu còn thiếu trí tuệ hoàn hảo.

Tuy thế, đại đa số quần chúng thường bị các nhà Khắc kỷ gán cho những từ như “bệnh”, “mất trí” vì cuộc đời chúng ta lụi tàn bởi những nỗi sợ hãi và khao khát độc hại. Người Khắc kỷ nói cơ thể bệnh tật, trí óc ốm yếu và những sự suy đồi về đạo đức đều đến từ việc có những phán xét sai lầm về giá trị. Chẳng hạn, các nhà Khắc kỷ quy kết việc phán xét một cách sai lầm về những thứ ngoại thân – cho chúng là tốt đẹp, là có ích, là đáng khao khát – chính là cơ sở của những thèm muốn lạc thú, của cải, danh vọng,...

Chúng ta cũng có thể chịu đau khổ từ những phán xét phi lý trí về việc thế nào là xấu, là có hại hay đáng kinh tởm, chẳng hạn như sợ hãi hay thù hận những thứ thực chất “không quan trọng” đối với hạnh phúc sau cùng, bao gồm đau đớn, gian khổ, đói nghèo, sự nhục mạ,... Nói cách khác, đa số mọi người thường không có được tự tại và thanh thản bởi vì các giá trị của họ bị lẫn lộn và xung đột từ bên trong. Chúng ta phung phí cuộc đời để theo đuổi ảo tưởng về Hạnh phúc, dựa trên sự nhầm lẫn Hạnh phúc với chủ nghĩa khoái lạc, chủ nghĩa vật chất và chủ nghĩa cái tôi trung tâm – các giá trị điên rồ và mang tính tự hủy, được hấp thụ từ thế giới vô minh quanh ta.

Do vậy, những Cảm xúc này có liên quan mật thiết, thậm chí còn đồng nhất, với cách phán xét và khuynh hướng hành vi của chúng ta. Chẳng hạn, tính tham lam, ham muốn quá độ đối với của cải, là do sự phán xét rằng tiền bạc là thứ vốn dĩ tốt đẹp, kết hợp với mong muốn sở hữu nó. Các nhà Khắc kỷ thời kỳ đầu mô tả ba khía cạnh liên quan chặt chẽ với nhau của những Cảm xúc gây xáo trộn này:

1. Những phán xét phi lý về cái tốt và cái xấu.
2. Hoạt động tinh thần trái tự nhiên (hoặc không lành mạnh)
3. Sự thôi thúc hành động thái quá, hay mong muốn có được cái tốt và tránh cái xấu

Con người thường biện hộ cho đủ loại hành vi bệnh lý hay đáng trách bằng cách nói rằng cảm nhận như thế hoặc làm như thế “cũng tự nhiên thôi”. Mặt khác, các nhà Khắc kỷ mô tả rằng về căn bản Cảm xúc là đi ngược lại bản chất thật của con người có lý trí, và vì vậy xung đột với mục tiêu tối thượng của người Khắc kỷ là sống hòa hợp với Tự nhiên.

Trong sách *On Passions* (tạm dịch: Về những Cảm xúc), Zeno đã phân Cảm xúc thành bốn phạm trù: đau đớn, sợ hãi, khao khát và khoái lạc. Các đoạn văn về Chủ nghĩa Khắc kỷ do các nhà bình luận cổ đại là Diogenes Laertius và Stobaeus thu thập đã bổ sung thêm các phần dưới đây để làm sáng tỏ ý nghĩa.

1. Đau đớn (lupê), đôi khi được dịch là đau khổ hay đau buồn: “sự co rút” (phi lý) của tâm hồn khi không tránh được điều gì đó được phán là xấu hoặc khi không đạt được điều gì đó được cho là tốt. Sự đau đớn phi lý có hình thức là những cảm xúc không lành mạnh như thương hại, ghen tức, oán giận, đau khổ, sầu não,...

2. Sợ hãi (phobos): “cho rằng điều gì đó tồi tệ” hoặc gây hại (phi lý). Sợ hãi phi lý có hình thức là cảm giác kinh hãi, hoảng hốt, lo lắng, xấu hổ, sốc, hoang mang,...

3. Khao khát (epithumia), hàm ý mong ước tha thiết, thèm khát: cố gắng một cách phi lý để có điều gì đó đã được đánh giá sai lầm là “tốt” hoặc “có ích”. Khao khát phi lý có hình thức là mong mỏi phù phiếm, hận thù, tức giận, thèm khát tình dục; cũng như yêu thích khoái lạc, chuộng của cải, yêu danh vọng,...

4. Khoái lạc (hêdonê), như trong từ “chủ nghĩa khoái lạc - hedonism”: “sự hoan hỉ vô lý về điều gì đó có vẻ đáng được chọn”, nghĩa là điều gì đó đã được đánh giá sai lầm là “tốt” hay “có ích”. Cảm xúc khoái lạc phi lý (không lành mạnh) có hình thức là đam mê lạc thú, suy đồi, ưa xu nịnh, vui thú trước những điều không may của người khác,...

Sợ hãi và khao khát có vẻ mang tính cơ bản hơn vì nỗi đau xuất hiện khi ta không có được (hoặc đánh mất) điều ta khao khát, và khi ta không tránh được điều ta sợ hãi. Trong khi đó, khoái lạc xảy tới khi ta thật sự có được điều ta khao khát và tránh được điều ta sợ hãi (cảm giác khoan khoái nhẹ nhõm). Người Khắc kỷ tin rằng cuộc sống của chúng ta sẽ trôi chảy hơn khi ta trải nghiệm lòng biết

on với những gì ta có thay vì khao khát một cách thái quá những gì ta không có.

Khi nói về đau đớn, người Khắc kỷ muốn nói về nỗi đau cảm xúc, sự đau khổ, đau buồn, chứ không hàm ý các đau đớn thể chất. Cicero giải thích rằng đối với người Khắc kỷ, thuật ngữ hêdonê (khoái lạc) có thể bao hàm cảm giác khoan khoái trong tâm trí hay những cảm giác vui sướng trên cơ thể. Theo ông, Cảm xúc phi lý của “khoái lạc” thật ra chính là “khoái cảm giác quan của tâm trí đặc chí”, đó là điều “xấu” và “có hại” vì nó dựa trên việc đánh giá quá cao những thứ về thuộc thể xác hay thuộc thể giới bên ngoài.

Ngược lại, những khoái cảm và đau đớn chỉ đơn thuần đến từ giác quan thể xác được người Khắc kỷ xếp vào những điều suy cho cùng là vô hại và “không quan trọng”. Cũng nên lưu ý là những ví dụ về “khoái lạc” mà các nhà Khắc kỷ liệt kê rõ ràng là không lành mạnh, khác với điều mà ta gọi niềm vui lành mạnh. Đó là những khoái lạc thỏa mãn cái tôi đến từ sự xu nịnh, thú vui tàn độc trước nỗi đau của người khác, hay khoái lạc đến từ tự nuông chiều bản thân, những thứ làm suy yếu và hủy hoại trí óc chúng ta. Seneca gọi đây là những niềm vui “trống rỗng” và thậm chí có thể gọi là “độc hại” hay “bệnh hoạn”.

Sau cùng, hãy lưu ý rằng những khát khao phi lý không chỉ bao gồm các xúc cảm thèm khát mà còn có sự giận dữ và thù hận, điều mà người Khắc kỷ diễn giải là mong muốn người khác bị tổn hại. Trên thực tế, giận dữ là một cảm xúc mà các nhà Khắc kỷ quan tâm nhất. Chúng ta có cả một cuốn sách của Seneca nhan đề *On Anger* nói về cách tiếp cận của người Khắc kỷ trong việc phòng ngừa và trị liệu loại xúc cảm đặc biệt này.



## **Tư tưởng chính: Các Cảm xúc “tốt” và “xấu”**

Người Khắc kỷ luôn tìm cách vượt qua các Cảm xúc (patheiai), những khao khát và xúc cảm họ cho là phi lý, thái quá và trái tự nhiên (hay không lành mạnh). Đây là những điều đi ngược lại bản chất cốt yếu của chúng ta với tư cách là những sinh vật có lý trí. Chúng chỉ dựa trên sự thiếu hiểu biết về bản chất thật sự của điều tốt. Zeno đã phân những Cảm xúc này vào bốn phạm trù mang tên sợ hãi, khao khát, đau đớn và khoái lạc. Đa số con người là nô lệ của những loại dục vọng này vì họ khát khao hoặc sợ hãi những điều bên ngoài, vượt ngoài tầm kiểm soát của họ.

Tuy nhiên, các nhà Khắc kỷ lại tìm cách thay thế chúng bằng những Cảm xúc tốt đẹp và lành mạnh (eupatheiai). Đó là sự thận trọng, chín chắn thay vì sợ hãi phi lý; đó là niềm vui được khai sáng thay vì các khoái cảm thiếu lành mạnh và dễ dãi; đó là hài lòng hay sẵn sàng chấp nhận (điều thật sự tốt) thay vì thèm khát những thứ hoàn toàn không quan trọng. Theo các nhà Khắc kỷ, không có sự thay thế nào cho loại Cảm xúc thứ tư (khoái lạc), đó là một dạng đau đớn cảm xúc tự nguyện. Mặc dù số đông khao khát hoặc sợ hãi vô số thứ trên đời, thì nhà Hiền triết chỉ khao khát một điều duy nhất: đức hạnh. Họ khao khát một cách lý trí mọi đức hạnh cốt yếu tạo nên trí tuệ thực tiễn. Tương tự, họ có thể trải nghiệm sự ghét bỏ có lý trí dưới hình thức thận trọng hay chánh niệm, để không bị sa ngã vào những điều tồi tệ và xấu xa.



## **Thực hành: Đánh giá sự kiểm soát**

Đây là phiên bản đơn giản hơn của bài tập đánh giá sự kiểm soát ở trên. Những bài này sẽ dễ thực hiện hơn khi bạn áp dụng với các tình huống trong cuộc sống thường nhật.

1. Chọn một tình huống cụ thể mà bạn thấy phiền lòng.
2. Đánh giá xem bạn có thể kiểm soát tình hình được ở mức nào, từ 0%-100%
3. Nếu đánh giá của bạn không phải là 100%, thì tại sao? Khía cạnh nào không nằm trong tầm kiểm soát của bạn?
4. Nếu đánh giá của bạn không phải là 0%, thì tại sao? Khía cạnh nào nằm trong tầm kiểm soát của bạn?
5. Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn tập trung vào việc tận dụng hết khả năng những khía cạnh nằm trong tầm kiểm soát của mình và chấp nhận rằng các khía cạnh kia có thể xảy ra không như mong muốn của bạn?

Bạn còn học được điều gì khác nữa từ bài tập này? Hãy thử áp dụng nó cho các tình huống khác nhau trong cuộc sống hằng ngày và rèn luyện cho mình nhận thức được đường biên giới tự do và ý muốn của mình. Trong mọi tình huống, câu trả lời có thể khá giống nhau vì chỉ các suy nghĩ và hành động tự nguyện của bản thân bạn mới là cái bạn có thể kiểm soát mà không gặp bất kỳ sự ngăn trở nào.

### **Những phản ứng cảm xúc tự động**

Các nhà Khắc kỷ thừa nhận rằng các Cảm xúc bắt đầu xuất hiện như một “động thái vô tình” ban đầu của tâm trí, một phản ứng kiểu “phản xạ” về mặt cảm xúc mà ta không thật sự kiểm soát được. Seneca đã giải thích rằng Cảm xúc theo chủ nghĩa Khắc kỷ không phải là những gì khuấy động tâm trí một cách tự nhiên mà không cần sự chấp thuận tự nguyện của tâm trí. Sự bùng nổ, nước mắt, thay đổi nhịp thở,... chỉ là những phản ứng xúc cảm có tính chất phản xạ chứ không phải là những Cảm xúc thật sự, vì vậy các nhà Khắc kỷ gọi chúng là “tiền Cảm xúc” (propathēiai). Một khi chúng xảy ra, người Khắc kỷ không có lựa chọn nào khác ngoài chấp nhận vì chúng nằm ngoài tầm kiểm soát của họ, nhưng họ có thể lựa chọn không cho những cảm xúc vô thức ấy đeo đẳng mình. Chẳng hạn, trong bài an ủi Polybius, người vừa mới mất một người anh em, Seneca đã viết:

*Tự nhiên muốn chúng ta chịu những nỗi đau nào đó, nhưng nó chẳng qua chỉ là hư ảo. Còn ta thì không bao giờ đòi hỏi anh không tỏ lòng tiếc thương.*

*(Polybius, 18.4-5)*

Lý trí dẫn dắt chúng ta tới một phản ứng cân bằng, vốn là biểu hiện của tình cảm tự nhiên, cho phép các phản ứng xúc cảm tự động của chúng ta diễn ra theo cách của chúng mà không cần nghiên ngẫm các sự kiện một cách thiếu lành mạnh. Ông nói thêm: “Cứ để nước mắt rơi, nhưng cũng cứ để chúng ngừng rơi; cứ để những tiếng thở dài sâu thẳm nhất bật ra khỏi lồng ngực, nhưng cũng cứ để cho chúng tìm ra điểm kết thúc” (Polybius, 18.6).

Một ví dụ hay khác về phản ứng cảm xúc vô thức là đổ mắt. Seneca nói rằng, một triết gia trẻ tuổi, dễ xúc cảm, có lẽ vẫn tiếp tục đổ mắt ngay cả khi anh ta đạt được trí tuệ hoàn hảo và trở thành một nhà Hiền triết. “Trí tuệ cao thâm đến đâu cũng không thể làm mất đi những yếu điểm tinh thần và thể chất nảy sinh từ nguyên nhân tự nhiên. Những gì bẩm sinh hay đã ăn sâu bám rễ có thể giảm bớt bằng tập luyện, nhưng không thể được khắc phục hoàn toàn” (Letters, 11). Triết học không thể thống trị bản chất tự nhiên của chúng ta một cách tuyệt đối, ngay cả nhà Hiền triết đôi khi cũng đổ mắt hoặc lấp bắp trong tình huống nào đó, dù sau đó anh ta sẽ lấy lại được bình tĩnh. Trí tuệ không chữa trị được điều này vì nó không phải là một hành vi chủ động.

Một trong những thảo luận rõ ràng nhất về vai trò của cảm giác vô thức nằm trong cuốn *On Anger* của Seneca, trong đó ông mô tả các giai đoạn của Cảm xúc như sau:

1. Tiên Cảm xúc, hay “động thái đầu tiên” của trí óc, nảy sinh một cách bị động như “một bước chuẩn bị cho cảm xúc”, một phản ứng vô thức được kích hoạt bởi những ấn tượng đến từ bên ngoài hoặc



từ những xung động cơ thể, như phản ứng giật mình trước một tiếng động đột ngột. Chúng ta không thể tránh được điều này cũng như không thể không chớp mắt khi có ngón tay huơ huơ trước mắt. Dầu vậy, Seneca cho rằng thông qua luyện tập liên tục cuối cùng ta có thể làm giảm bớt một số phản ứng như vậy.

2. Trong “động thái thứ hai”, chúng ta “đồng tình” với ấn tượng gây xáo trộn ban đầu, gắn nó với phán xét giá trị là nó tuyệt đối “tốt” hay “xấu”, “có ích” hay “có hại”. Tiếp đó đưa ra nhận định xem đâu là hành động thích hợp (chẳng hạn: “tôi có nên trả thù không, vì tôi bị thương rồi”). Thường thì sự “tán thành” chủ động xảy ra thường xuyên tới mức chúng ta không nhận ra, nhưng nó có thể được giảm bớt khi ta trì hoãn việc phán xét hay tập trung vào một phán xét đối lập khác – đây chính là cách nhà Hiền triết sẽ làm trong hoàn cảnh tương tự.

3. Trong “động thái thứ ba”, chúng ta mất kiểm soát, Cảm xúc trỗi dậy, lấn át lý trí bằng việc cho phép chúng ta bị cuốn vào các cảm xúc và khao khát thái quá, phi lý, không lành mạnh, những thứ vốn tìm con đường riêng của chúng bằng mọi giá, thậm chí bằng cái giá của trí tuệ và đức hạnh.

Một tác gia cổ đại có tên Aulus Gellius kể một câu chuyện liên quan trong cuốn Attic Nights (tạm dịch: Những đêm Athens) viết trong khoảng thế kỷ thứ hai. Trong một chuyến hải trình đầy bão tố, một triết gia Khắc kỷ trông có vẻ tái mét và căng thẳng. Khi đã về đến đất liền, Gellius hỏi làm sao một người Khắc kỷ, “được cho là không có cảm xúc”, cũng tái đi trong bão tố. Nhà Khắc kỷ giải thích bằng lấy ra cuốn Discourses và đọc một đoạn từ cuốn thứ năm đã thất truyền. Theo Gellius, Epictetus nói rằng khi một tiếng động đáng sợ xảy ra đột ngột làm chúng ta hoảng hốt, chẳng hạn tiếng sấm, tiếng một tòa nhà đổ, hay khi ta bất ngờ nhận tin về một mối

nguy hiểm nào đó, trong những tình huống như vậy thì ngay cả nhà Hiền triết cũng bị bối rối, vì ấn tượng đầu tiên tấn công vào tâm trí anh ta, anh ta có thể tái đi và tự động co rúm trong chốc lát. Điều này không phải là do nhận định điều gì đó tồi tệ sắp xảy ra, mà đơn thuần chỉ là các phản ứng rất nhanh và vô thức của cơ thể.

Tuy nhiên, nhà Hiền triết sẽ không “đồng tình” với những ấn tượng đáng sợ này bằng cách đưa ra phán xét giá trị tương ứng. Anh ta sẽ hoàn toàn từ chối chúng, nhận định rằng chẳng có lý do để tiếp tục sợ hãi. Chúng ta có thể hình dung anh ta tự nhủ: “Mặc dù tôi biết mình đã biến sắc, nhưng tôi biết đó chỉ là do cơ thể tôi phản ứng với sóng dữ mà thôi, và không có gì nguy hiểm hay đáng sợ”. Đây là khác biệt chủ yếu giữa nhà Hiền triết với người thường. Kẻ ngốc sẽ chiều theo những ấn tượng đầu tiên về mỗi nguy hiểm sắp xảy ra, xác nhận các xung động cơ thể bằng phán xét của mình và kết luận rằng bản thân bị nỗi sợ xâm chiếm là đúng. Ngược lại, nhà Hiền triết chỉ bị ảnh hưởng nhất thời, nhưng anh ta sẽ kiên định với các phán xét mang tính triết học của mình, rằng những thứ có vẻ đáng sợ thực ra lại “không quan trọng” và không có gì phải sợ. Chúng chỉ là những nỗi sợ vô nghĩa, như ai đó mang mặt nạ hù dọa làm chúng ta thoáng giật mình rồi nhận ra rằng đó chỉ là một cái mặt nạ và chẳng có gì phải sợ.



**Tư tưởng chính: Phương pháp trị liệu Cảm xúc của người Khắc kỷ**

Người Khắc kỷ chỉ rõ rằng không thể hình dung nhà Hiền triết lý tưởng lại phải chịu đựng các rối loạn cảm xúc do những nỗi sợ hãi và khao khát phi lý gây ra. Do vậy anh ta phải đạt được apatheia, sự miễn nhiễm các Cảm xúc phi lý. Dù anh ta có thể vẫn trải qua những phản ứng cảm xúc vô thức nhưng sẽ không bị chúng cuốn đi. Vì lý do đó, một dạng liệu pháp tâm lý đối với Cảm xúc là rất cần thiết cho việc thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ. Điều này có thể khiến một số người bối rối, bởi họ nhầm lẫn khi cho rằng tâm lý trị liệu là một khái niệm hoàn toàn mới. Trên thực tế, thực hành triết học như một liệu pháp y học, trị liệu tinh thần vốn rất phổ biến trong các trường phái triết học cổ đại, đặc biệt là với chủ nghĩa Khắc kỷ.

Một ví dụ hay cho điều này là một dạng văn bản cổ có tên gọi “thư an ủi”. Loại thư này là những bài luận, có cấu trúc chặt chẽ, hùng hồn mang tính triết lý, dùng để giúp người nhận đương đầu về mặt cảm xúc trước những biến cố nghiêm trọng, thường là cái chết của người thân. Những lá thư này thường cho người nhận những lời an ủi, khuyến khích và cả những cách trị liệu có tính triết lý, các bài tập thiền và những lý luận thuyết phục, nhằm làm dịu đi cảm xúc đau đớn. Mặc dù những lá thư này do các triết gia thuộc các trường phái khác nhau viết nên, nhưng chúng đặc biệt liên quan tới chủ nghĩa Khắc kỷ. Ngày nay chúng ta vẫn còn giữ được nhiều bức thư của Seneca. Ngoài ra, khía cạnh trị liệu tâm lý của chủ nghĩa Khắc kỷ còn được sử dụng trong nhiều hoàn cảnh khác:

- Seneca viết nhiều thư cho một học trò theo học chủ nghĩa Khắc kỷ tên Lucilius (đây dường như là một nhân vật tưởng tượng), trong đó ông đóng vai trò là người cố vấn triết học riêng, giống như quan hệ giữa một người khai vấn hiện đại hay một nhà trị liệu với khách hàng.

- Epictetus gửi các bản chép tay cuốn Discourses cho nhiều nhóm học trò và cho họ lời khuyên thực tiễn về các vấn đề đời sống cụ thể theo cách giống một buổi thảo luận của các nhóm tự lực hay một buổi hội thảo trị liệu hiện đại.

- Marcus Aurelius viết nhật ký cá nhân (cuốn Meditations) ghi lại cách sử dụng các bài tập tâm lý, chẳng hạn suy ngẫm một cách có hệ thống về các đức hạnh của người khác hay về cái chết của chính mình.

Đây tình cờ lại là ba tài liệu thành văn chủ yếu còn sót lại của chủ nghĩa Khắc kỷ thời cuối đế chế La Mã. Chúng thể hiện các hình thức trị liệu khác nhau của chủ nghĩa này.



### **Ghi nhớ: Kẻ ngốc tham lam vô độ**

Đa số mọi người khát khao và sợ hãi vô số thứ bên ngoài. Nhà Hiên triết chỉ khao khát một điều duy nhất: đức hạnh; chỉ cần trọng về một điều duy nhất: cái xấu xa. Anh ta nhất quán trong mọi hoàn cảnh, vì thứ quan trọng nhất nằm trong bản thân chứ không phải ở các sự kiện bên ngoài vốn không ngừng thay đổi. Chẳng hạn, bá tước xứ Shaftesbury, một môn đồ hiện đại của chủ nghĩa Khắc kỷ, đã mô tả các cảm giác không lành mạnh như “khoái lạc” hay “hoan hỉ” là những cảm giác bốc đồng và kích động, không thể thỏa mãn và dẫn tới cảm giác hối hận, ghê tởm theo sau, và chúng khiến

người ta cảm thấy “cái gì cũng cần”, vì họ lệ thuộc vào vô số những thứ bên ngoài. Ông cho rằng những điều này trái ngược với niềm vui lý trí của hiền nhân, tức sự thanh thản và dịu dàng, thanh khiết và đơn giản, không thừa mứa, tất cả đưa tới sự thỏa mãn và tự túc. Với niềm vui lý trí thì “không có gì cần thiết ngoài cái phụ thuộc vào bản thân mình”, bởi vì nó xuất phát từ niềm tin rằng người tốt là người hành động theo đức hạnh (Shaftesbury, 2005, tr.151).

### **Những Cảm xúc “tốt” và “lành mạnh”**

Cần phải nhấn mạnh vai trò quan trọng của các cảm xúc vui sướng và yêu mến trong chủ nghĩa Khắc kỷ vì điều này giúp sửa đổi quan niệm sai lầm rằng chủ nghĩa Khắc kỷ là vô cảm. Trên thực tế, các nhà Khắc kỷ cổ đại mong muốn thay thế Cảm xúc “xấu” và “không lành mạnh” bằng Cảm xúc “tốt” và “lành mạnh”, tức những Cảm xúc gắn liền một cách tự nhiên với khôn ngoan và đức hạnh. Diogenes Laertius nói bản thân các Cảm xúc tốt như niềm vui và niềm hân hoan không phải là đức hạnh, chúng chỉ tạm thời xảy ra như hệ quả của đức hạnh. Nói đúng ra thì mặc dù chỉ có nhà Hiền triết hoàn hảo mới có những “Cảm xúc tốt”, nhưng các nhà Khắc kỷ cũng nói về những người đang trong quá trình tiến tới việc đạt được chút ít những Cảm xúc này. Vì không có hình thức cảm xúc đau đớn hoặc buồn khổ nào là chủ động, lý trí và lành mạnh nên những Cảm xúc ấy chỉ rơi vào ba phạm trù:

1. Niềm vui hay niềm hân hoan (chara) là một cảm xúc “phấn khởi” có lý trí (cảm xúc tích cực), như một điều tốt đích thực, là sự thay thế cho khoái lạc phi lý trí. Niềm vui lành mạnh có thể ở dạng hân hoan, vui vẻ, thanh thản.

2. Thận trọng hay suy xét chùng mực (eulabeia) là ác cảm có lý trí đối với những điều thật sự xấu xa và có hại, là sự thay thế lành mạnh cho nỗi sợ phi lý trí. Nó có thể được thể hiện ở dạng ý thức về phẩm giá và tự trọng hay sự trong sạch và thánh thiện – nó thậm chí có thể được xem là một hình thức chánh niệm.

3. Thiện ý (boulêsis) là khát khao có lý trí muốn trở nên thật sự tốt đẹp và có ích, là cái thay thế cho sự thèm muốn phi lý. Thiện ý lành mạnh này có thể ở dạng lòng thương mến, sự tốt bụng, lòng nhân từ, mong muốn cho bản thân và cho người khác phát triển theo đức hạnh và có lẽ liên quan tới quan niệm về tình yêu và lòng thương mến tự nhiên (philostorgia) của người Khắc kỷ.

Seneca giải thích rằng niềm vui của người Khắc kỷ đến từ việc suy ngẫm về các hành động đức hạnh của mình, điều mà tất cả chúng ta đều có thể trải nghiệm, mặc dù chỉ là thoáng qua khi so với niềm vui xuất phát từ bên trong của một nhà Hiền triết hoàn hảo (Letters, 76). Tuy nhiên, ông nhấn mạnh rằng không như những người theo thuyết Epicurus, những người coi cảm xúc vui sướng (và không có nỗi đau) là điều tốt đẹp chính yếu trong đời, cảm giác “vui vẻ” không phải là động cơ của người Khắc kỷ khi hành động theo con đường đức hạnh. Người Khắc kỷ không được đảm bảo sẽ trải nghiệm cảm xúc vui vẻ trong mọi hoàn cảnh, nhất là khi họ hành động nhanh mà không có cơ hội để suy ngẫm, và các cảm giác tương tự có thể nảy sinh từ các nguyên nhân (thiếu đạo đức) khác. Thật ra, ngay cả bị tước bỏ những cảm xúc tốt đẹp này, người Khắc kỷ vẫn không ngần ngại đối diện với sự bất hạnh bằng danh dự, coi những hành động hợp lý này là bổn phận và phần thưởng của mình.

Các nhà Khắc kỷ hiểu rõ rằng đức hạnh phải là phần thưởng tự thân, nếu không sẽ xuất hiện vết nứt trong pháo đài đạo đức, dẫn tới nguy cơ sụp đổ dưới áp lực. Các cảm xúc tốt đẹp hay Cảm xúc lành mạnh là một kiểu phần thưởng phụ thêm, chúng không thể được coi là động cơ chính cho hành động vì chúng không hoàn toàn nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta. Người Khắc kỷ phải sẵn sàng hành động bằng lòng can đảm và sự chính trực bất chấp cảm xúc của mình chứ không chiều theo chúng, ngay cả khi nỗi sợ và khao khát kéo họ về hướng ngược lại.

Nói cách khác, khi tiếng còi xung trận vang lên, người anh hùng Khắc kỷ không thể chờ tia sáng âm áp của cảm xúc tích cực tới rồi mới xông vào trận đánh. Mặc dù theo cùng mỗi đức hạnh vẫn thường có sự trỗi dậy của cảm giác vui vẻ, thì đức hạnh vẫn là phần thưởng tự thân và là điều duy nhất tự nó đã đáng để khát khao.

Nói thẳng ra thì các cảm xúc như niềm vui và sự thanh thản chỉ thật sự tốt đẹp và lành mạnh khi chúng là hệ quả của trí tuệ thực tiễn và đức hạnh, và sẽ chẳng tốt chút nào nếu chúng sinh ra từ các nguyên nhân khác. Với chủ nghĩa Khắc kỷ, nếu mưu cầu chúng bằng mọi giá hay bằng cái giá của trí tuệ và đức hạnh, thì hoàn toàn không phù hợp.

Coi sự thanh thản là mục tiêu thì cũng là một “ngõ cụt”, bởi sự thanh thản không nhất thiết dẫn tới những cái tốt khác, sự thanh thản cũng không tự duy trì được như trí tuệ thực tiễn. Khôn ngoan là năng lực nhận biết cách sử dụng mọi thứ một cách có ích, nó có thể tự chiêm nghiệm và tự đánh giá. Tuy vậy, nếu coi sống hòa hợp với Tự nhiên và sống có đức hạnh là mục tiêu của cuộc sống, thì việc này đòi hỏi một số hình thức ngăn ngừa hoặc trị liệu các nỗi sợ hãi hay khao khát bệnh lý. Do vậy, mặc dù mục tiêu thật sự là đức hạnh, còn niềm vui và sự thanh thản chỉ là một dạng phần thưởng

thêm, thì chủ nghĩa Khắc kỷ vẫn chứa đựng một liệu pháp tâm lý vốn là tiền thân của liệu pháp nhận thức – hành vi (CBT) hiện đại.



### **Ghi nhớ: Các phản ứng cảm xúc ban đầu có thể là vô thức (tiền Cảm xúc)**

Cho dù các nhà Hiện triết hẳn phải miễn nhiệm với các Cảm xúc thiếu lành mạnh, nhưng đôi lúc anh ta vẫn có thể phải trải qua những cảm giác gây xáo trộn một cách vô thức, chẳng hạn bị giật mình bởi một tiếng động mạnh bất ngờ. Các Cảm xúc không lành mạnh dựa trên cơ sở những phán xét giá trị ẩn dưới sự kiểm soát chủ động của chúng ta, chúng là những cảm xúc chúng ta cho phép mình đi theo bằng cách hưởng ứng những ấn tượng ban đầu.

Ngược lại, các nhà Khắc kỷ cũng đề cập tới những cảm xúc vô thức nhất định ban đầu là tiền Cảm xúc (propathetia), tức các phản ứng cảm xúc không chủ động, trước khi hoàn toàn trở thành các nỗi sợ và khao khát bệnh lý. Người Khắc kỷ chấp nhận những cảm xúc này như những phản xạ tự vệ ngoài tầm kiểm soát, và tự chúng không tốt cũng không xấu về mặt đạo đức. Ví dụ về những loại phản xạ này bao gồm bật khóc, run rẩy, nói lắp, mất giết, đổ mồ hôi, đỏ mặt, ngáp hay giật mình. Những hiện tượng này chủ yếu do các kích thích bên ngoài hay các quá trình của cơ thể gây ra hơn là sự hưởng ứng chủ động với những phán xét giá trị.



Tuy nhiên, thường thì chúng ta có thể kiểm soát được những gì sẽ xảy ra tiếp theo. Chúng ta được chủ động lựa chọn đáp lại các phản xạ vô thức ban đầu. Chúng ta có thể hưởng ứng và đi theo các phản xạ ban đầu đó hoặc lùi lại, tránh khỏi chúng. Nhà Hiền triết có thể bị sốc đột ngột vào lúc đầu nhưng rồi sẽ không tiếp tục lo lắng về nó, trong khi đa số mọi người sẽ tự cho phép mình bị cuốn theo những cảm giác lo lắng ban đầu.

Các nhà Khắc kỷ quan sát được rằng nỗi đau các loài động vật khác sẽ tự nhiên diễn ra theo quá trình của nó. Sau khi giật mình các con vật sẽ dần dần bình tĩnh; sau một mất mát, sự căng thẳng của chúng cuối cùng rồi cũng sẽ phai đi. Các phản ứng vô thức của chúng ta thường cũng sẽ tự nhiên mất đi theo thời gian một khi những ấn tượng ban đầu không còn mới mẻ trong trí óc, miễn là chúng ta không đeo bám theo và hưởng ứng các phán xét giá trị sai lầm.



### **Ghi nhớ: Niềm vui và sự thanh thản của người Khắc kỷ**

Người Khắc kỷ cho rằng sự thanh thản thường là một phần của eudaimonia, nhưng thật ra nó là hệ quả của việc đạt được sự khôn ngoan và những đức hạnh khác. Triết học rốt cuộc không ưa chuộng niềm vui và sự thanh thản mà ưa chuộng sự khôn ngoan. Như Mosonius Rufus từng nói, niềm vui và sự thanh thản tự động đi cùng tới sự khôn ngoan và đức hạnh của nhà Hiền triết.

Một phần rủi ro nằm ở chỗ những người đề cao cảm xúc dễ chịu lên trên đức hạnh sẽ cố thụ đắc chúng bằng những lối tắt lười biếng, như tránh né hoặc lạm dụng thuốc, và thế là rơi vào cái xấu. Chẳng hạn, sẽ ra sao nếu ta có được sự thanh thản hoàn hảo cả đời theo kiểu nào đó bằng cách mỗi ngày đều ngón thuốc an thần hoặc tiến hành phẫu thuật thùy não? Nếu có ai đó làm điều này, có lẽ bạn sẽ chẳng khen nó là một cuộc sống “tốt” đâu.



## Các điểm trọng tâm

Những điểm cần ghi nhớ trong chương này:

- Theo người Khắc kỷ, sự hứa hẹn của triết học là nếu sống bằng trí tuệ và đức hạnh, hòa hợp với Tự nhiên, chúng ta sẽ đạt được Hạnh phúc và sự viên mãn hoàn hảo (eudaimonia).
- Mặc dù eudaimonia bao gồm các cảm xúc nhất định như niềm vui và sự thanh thản, nhưng đây không phải là mục tiêu trung tâm của thực hành Khắc kỷ, đây chỉ là khía cạnh phụ tích cực của đức hạnh.
- Nhà Hiền triết Khắc kỷ trải nghiệm các Cảm xúc lành mạnh có gốc rễ từ tri thức thực tiễn, như niềm vui, sự cẩn trọng, mong ước lành mạnh và lòng yêu mến tự nhiên.

- Các nhà Khắc kỷ cổ đại chấp nhận các phản ứng cảm xúc vô thức, như nói lắp, đỏ mặt, vì chúng ngoài tầm kiểm soát của chúng ta, nhưng họ tin rằng chúng ta có thể thay đổi những gì xảy ra sau đó bằng cách không hưởng ứng những ấn tượng (cảm giác) ban đầu khiến ta buồn bực.



### **Bước tiếp theo**

Chúng ta vừa tìm hiểu về Đạo đức học Khắc kỷ và lý thuyết về các Cảm xúc, đã tới lúc xem xét chi tiết kho bài tập tâm lý của chủ nghĩa Khắc kỷ, bắt đầu bằng “kỷ luật khát khao và chán ghét”, khía cạnh thực hành Khắc kỷ liên quan gần gũi nhất với nghiên cứu Vật lý học, trung tâm của phương pháp trị liệu Cảm xúc.

## Chương 4

### **Kỷ luật Khát khao (sự chấp nhận của người Khắc kỷ)**

Trong chương này, chúng ta sẽ tìm hiểu:

- ▶ “Kỷ luật Khát khao” là một hình thức trị liệu các Cảm xúc dựa trên các bài tập tâm lý đúc kết từ Vật lý học Khắc kỷ.
- ▶ Cách suy ngẫm về khoảnh khắc hiện tại và rằng chủ nghĩa Khắc kỷ về bản chất là triết lý về “bây giờ và ở đây”.
- ▶ Cách thực hành thái độ chấp nhận, được gọi là amor fati hay là “yêu số mệnh của mình”, theo thuyết tất định nhân quả của chủ nghĩa Khắc kỷ.

*Ta chỉ quan tâm tới cái thuộc về mình, cái không bị cản trở, cái vốn tự do. Đó là bản chất đích thực của điều tốt, là cái ta có; hãy để những thứ khác như Chúa đã ban, nó chẳng tạo ra sự khác biệt gì ở ta.*

*(Epictetus, Discourses, 4.13)*

*Tất cả những gì hòa hợp với người thì cũng hòa hợp với ta, hỡi Thế gian! Chẳng có gì xảy ra đúng lúc với người mà lại quá sớm hay quá muộn với ta. Mọi thứ mà các mùa của người tạo nên là hoa trái với ta. Vạn vật đều từ người mà ra; vạn vật đều ở trong người, và vạn vật đều về với người.*

*(Marcus Aurelius, Meditations, 4.23)*



### **Tự đánh giá: Thái độ của người Khắc kỷ và Kỷ luật Khát khao**

Trước khi đọc chương này, hãy đánh giá mức độ đồng tình của bạn với các tuyên bố sau đây, sử dụng thang điểm từ 1 đến 5 dưới đây, sau đó đánh giá lại thái độ của bạn sau khi đã đọc và hiểu nội dung.

*1. Hoàn toàn không đồng ý, 2. Không đồng ý, 3. Không đồng ý cũng không phản đối, 4. Đồng ý, 5. Hoàn toàn đồng ý*

1. Vạn vật đều được định đoạt bởi sự tất yếu của luật nhân quả nghiêm ngặt, kể cả hành động của chính ta.

2. Khi chúng ta dồn hết sự tập trung vào “bây giờ và ở đây” và làm tuần tự từng thứ một, khó khăn thường sẽ được hóa giải.

3. Thay vì mong cho các sự kiện ngoài tầm kiểm soát xảy ra như ý muốn của ta, nên ước rằng chúng sẽ xảy ra theo cách của chúng.

### **Kỷ luật Khát khao là gì?**

Tại sao chúng ta nên “chấp nhận” bất kỳ điều gì xảy đến với chúng ta, và các nhà Khắc kỷ có ý gì khi nói vậy? Khác biệt giữa “chấp nhận” với đầu hàng và cam chịu thụ động trước những điều xấu là gì? Những câu hỏi này được Epictetus đề cập trong kỷ luật đầu tiên của thuyết Khắc kỷ: Kỷ luật Khát khao (orexis) và Chán ghét (ekklisis). Kỷ luật này được mô tả như một hình thức kỷ luật hay trị liệu Cảm xúc vì nó bao gồm ngăn ngừa hoặc khắc chế các khát khao không lành mạnh và những nỗi sợ hãi phi lý. Do vậy, chúng ta thường sẽ gọi nó là “Kỷ luật Khát khao” hay “trị liệu Cảm xúc”.

Theo Epictetus, mục tiêu của kỷ luật này là để ta không trở nên tuyệt vọng trong những khát khao của mình cũng như không sa vào những gì chúng ta chán ghét và muốn né tránh, và điều này có thể đạt được thông qua việc học cách bình thản chấp nhận số mệnh. Thái độ triết học trước các sự kiện như vậy được gói gọn trong một châm ngôn quan trọng và nổi bật nhất của cuốn Handbook:

*Đừng mong mọi việc xảy ra như bạn muốn, mà hãy ước chúng xảy ra theo cách của chúng và cuộc đời bạn sẽ trôi đi êm ả.*

*(Encheiridion, 8)*

Câu trích dẫn này có vẻ ám chỉ đến cuộc sống thanh bình, trôi chảy êm ả mà từ đầu Zeno đã xác định là mục tiêu của chủ nghĩa Khắc kỷ – sống hòa hợp với Tự nhiên. Kỹ luật Khát khao vì thế đặc biệt liên quan tới việc đạt được sự thanh thản, nghĩa là vượt qua mọi cảm xúc đau khổ (apatheia). Kỹ luật Khắc kỷ này liên quan mật thiết tới chủ nghĩa khuyến nhô với trọng tâm là tính tự chủ.

Hadot diễn giải điều này là sống hòa hợp với toàn thể Tự nhiên, thông qua sự chấp nhận theo kiểu Khắc kỷ. Theo Marcus, kỹ luật này liên quan tới lời khuyên của Epictetus là nên tuyệt đối tránh sự khát khao và sợ hãi những điều ngoài tầm kiểm soát. Vì vậy, nó chắc chắn liên quan tới câu khẩu hiệu nổi tiếng của Epictetus “chịu đựng và buông bỏ”. Ý của ông là người mới học chủ nghĩa Khắc kỷ nên bắt đầu bằng cách ngày ngày rèn luyện bản thân:

1. Kiên trì và can đảm chịu đựng những điều ta sợ hãi hoặc chán ghét một cách phi lý.
2. Bằng sự suy xét khôn ngoan và kỹ luật tự giác, buông bỏ hoặc tiết chế những điều ta khao khát một cách phi lý.

Đa số mọi người khao khát niềm vui, sức khỏe, của cải, danh vọng và những thứ không quan trọng khác, những thứ họ ngây thơ đánh giá là “tốt” về bản chất và cần cho Hạnh phúc. Họ sợ hãi và tránh né những điều ngược lại: nỗi đau thể chất, sự bất tiện, bệnh tật,

nghèo đói và sự nhục mạ. Khao khát giàu có và sợ chết đôi khi được xem là những Cảm xúc có sức nặng, khó vượt qua nhất. Seneca đã diễn đạt điều này bằng ngôn ngữ ẩn tượng khi ông nói rằng sự hứa hẹn của triết học nằm ở chỗ ánh sáng chói lọi của vàng sẽ không làm lóa mắt chúng ta hơn ánh sáng lóe lên từ thanh kiếm, và vì vậy chúng ta có thể “dùng cảm giác lên những thứ mọi người khát khao và sợ hãi” (Letters, 48).

Như chúng ta đã biết, người theo chủ nghĩa khuyến nho chấp nhận lối sống khổ hạnh, tự nguyện sống đời nghèo khó về mọi mặt và những thử thách gay go về thể chất. Dù người Khắc kỷ cho rằng điều đó thật đáng ngưỡng mộ, thậm chí là “con đường tắt dẫn tới đức hạnh”, nhưng họ vẫn cho rằng làm vậy là không cần thiết và không phù hợp với hầu hết mọi người. Họ cũng e ngại rằng một số cách thực hành của các nhà khuyến nho có thể đáng tranh cãi khi được thực hành chỉ để phô diễn, và vì vậy các nhà Khắc kỷ khuyên học trò nên che đậy một số khía cạnh nhất định trong cách rèn luyện của mình khi có thể. Hơn nữa, theo quan điểm của các nhà Khắc kỷ, chúng ta không nhất thiết phải hoàn toàn tránh xa mọi thứ “không quan trọng”, miễn là chúng ta giữ mình tách biệt về mặt cảm xúc với chúng.

Vì thế, Epictetus không có ý nói rằng chúng ta phải tự tra tấn mình. Mà đúng hơn là nếu muốn sống khôn ngoan, chúng ta phải tăng cường đức tính tự chủ bằng cách tự luyện tập một cách hợp lý để có thể chịu đựng khó khăn và tránh xa các thú vui thiếu lành mạnh có thể khiến chúng ta bị ràng buộc quá mức. Tuy nhiên, một số nhà Khắc kỷ như Seneca khuyên cáo rằng chúng ta nên định kỳ thực hành lối sống giản dị nhất có thể, chịu đựng lối sống khắc nghiệt hơn, ngủ trên tấm chiếu mỏng, chỉ uống nước lã và ăn những thức ăn cơ bản nhất nhằm rèn luyện khả năng chịu đựng và đức tính tự chủ. Ông khuyên học trò của mình mỗi tháng nên dành ba, bốn ngày trở lên để sống trong nghèo khổ, giảm nhu cầu sống xuống mức “chiều rom, chăn lính, bánh mì khô” (Letters, 18). Dĩ nhiên,



trong thế giới cổ đại, nhiều người đã sống như vậy, những người lính trong các cuộc chinh chiến có lẽ cũng đã chịu đựng các điều kiện như vậy. Nếu điều đó vẫn nghe như là sự tự trừng phạt, hãy xem xét các nhà Khắc kỷ hiện đại để được cung cấp những phương pháp “bình thường” và “lành mạnh” để phát triển khả năng chịu đựng và tiết chế – họ đơn giản là tham gia vào các bài rèn luyện thể chất, tuân theo một chế độ ăn uống lành mạnh, hoặc đi cắm trại nằm lều trong một tuần.

Epictetus cũng nhấn mạnh rằng kỷ luật đầu tiên này là quan trọng nhất đối với những học trò mới theo học chủ nghĩa Khắc kỷ vì nó liên quan tới các Cảm xúc, là thứ gây rối loạn khi chúng ta nhận thức là mình đã chịu đựng một điều bất hạnh chỉ bởi vì khát khao hay sự chán ghét của chúng ta xung đột với sự xếp đặt của số phận. Dĩ nhiên chúng ta sẽ không thể suy nghĩ một cách rõ ràng khi bị những khao khát hoặc cảm xúc mãnh liệt như vậy siết chặt lấy mình, nên triết học thực hành phải bắt đầu từ một kiểu trị liệu cảm xúc, để chuẩn bị nền tảng cho rèn luyện Đạo đức học và sau đó là Logic học.

Do vậy, các môn đệ của trường phái Epictetus được khuyên hãy gác sang một bên hai kỷ luật còn lại cho tới khi đạt được những tiến bộ với Kỷ luật Khát khao. Như đã lưu ý ở trên, điều này gợi đến sự nghiệp triết học của Zeno, nhà triết học ban đầu theo chủ nghĩa khuyến nho và gần như chỉ tập trung vào việc đạt được tính tự chủ. Thực tế phiền muộn của chúng ta và việc cuộc đời ta không trôi đi êm ả bởi những khát khao và cảm xúc gây đảo lộn chính là dấu hiệu cảnh báo rằng chúng ta chưa thấu triệt hoàn toàn học thuyết căn bản của Đạo đức học Khắc kỷ: Đức hạnh là điều tốt đẹp duy nhất và những thứ ta không kiểm soát được là những thứ không quan trọng. Chừng nào ta còn cảm thấy mọi thứ đều đang chống lại mình, rằng mình không có được điều mình khao khát mà chỉ nhận được những điều mình chán ghét, thì điều đó cho thấy ta đang bị lệ thuộc vào các Cảm xúc của mình và vẫn chỉ là người

mới chập chững bước vào triết học. Ngược lại, nhà Hiền triết có được tự do tuyệt đối – vì chỉ khát khao những gì trong tầm kiểm soát, thế nên anh ta sẽ không bao giờ bị nản lòng và cuộc đời anh trôi đi êm ả.

Hadot gọi mục tiêu của kỷ luật đầu tiên này là “amor fati” nghĩa là yêu mến hay chấp nhận số mệnh của mình – một thành ngữ ông mượn từ triết gia người Đức thế kỷ 19, Friedrich Nietzsche. Nietzsche đã viết câu châm ngôn nổi tiếng: “Từ trường học quân sự cuộc đời – cái không thể giết chết ta thì chỉ làm ta mạnh mẽ hơn”. Câu này nghe rất hợp để mô tả Kỷ luật Khát khao của chủ nghĩa Khắc kỷ. Sống hòa hợp với số mệnh của mình theo cách này là chấm dứt việc xa rời Tự nhiên toàn thể, để trở thành “công dân vũ trụ” thực thụ.

Bởi vậy, người luyện tập Kỷ luật Khát khao và thừa nhận vai trò mà cuộc sống trao cho mình thì “không còn là người xa lạ ở quê hương mình” mà trở nên “xứng đáng với thế giới đã tạo ra anh ta” (Meditations, 12.1). Có nhận ra hay không thì tất cả chúng ta đều đang sống cuộc đời mà số phận đã ban cho, dù tự nguyện hay không tự nguyện. Zeno đã minh họa điều này bằng một phép ẩn dụ sâu sắc sau: Người khôn ngoan như một con chó bị buộc vào chiếc xe kéo, luôn chạy theo và giữ tốc độ nhịp nhàng với chiếc xe, trong khi kẻ ngốc sẽ như con chó vừa chạy vừa chống lại sự trôi buộc nhưng cuối cùng vẫn bị kéo theo chiếc xe. Tương tự, Seneca so sánh thần Zeus như một vị tướng còn nhân loại là đội quân của người. Chúng ta phải theo người, dù muốn hay không, nhưng “một người lính tồi sẽ vừa đi theo người chỉ huy vừa cầu nhàu than vãn” (Letters, 108).

Một phép ẩn dụ khác của Chrysippus so sánh cuộc sống con người như bàn chân của một người bước trong bùn – chân trần hoặc chỉ

mang dép quai. Nếu như bàn chân có trí óc và hiểu được chức năng của mình trong cuộc đời thì nó sẽ sẵn sàng chấp nhận số phận và tự nguyện nhún mình xuống bùn hết lần này đến lần khác, bước đi đều đặn, không do dự. Cuối cùng, Hymn to Zeus (tạm dịch: Bài tụng ca thần Zeus) của Cleanthes có đoạn: “Người sẵn sàng sẽ được số phận dẫn đường, người ngần ngại sẽ bị số phận lôi đi”. Epictetus khích lệ học trò của mình thường xuyên suy ngẫm về lời tụng ca này. Tuy nhiên, thái độ chấp nhận có tính triết học này không có ý nói đến một sự cam chịu thụ động và nếu một người Khắc kỷ nhận thấy mình đang ở trong một mối quan hệ mà anh ta bị ngược đãi, anh ta chắc chắn sẽ không chịu đựng nó. Chúng ta sẽ tìm hiểu về Kỷ luật Hành động sau, nhưng tóm lại, người Khắc kỷ sẽ tự nhiên muốn rời khỏi tình huống bị ngược đãi hay không lành mạnh để thực hiện hành động thích hợp nhằm bảo vệ mình, vì tương lai có tính bất định. Tuy nhiên, một khi điều không hay thật sự xảy ra, thì sự khôn ngoan nằm ở chỗ thừa nhận thực tế của sự kiện thay vì khiến bản thân phiền muộn bằng việc ước ao thay đổi quá khứ.

Như chúng ta sẽ thấy, “Kỷ luật Khát khao”, hay “trị liệu Cảm xúc” liên quan mật thiết với Vật lý học Khắc kỷ. Mới nghe qua thì điều này nghe có vẻ lạ thường, nhưng có nhiều bài tập thiền trong các tài liệu Khắc kỷ rõ ràng dựa trên triết học tự nhiên và thần học, và đóng một vai trò quan trọng trong việc định hình khao khát và thái độ chán ghét của chúng ta. Thực vậy, Kỷ luật Khát khao có thể bao gồm rất nhiều các bài tập tâm lý quan trọng liên quan tới Vật lý học Khắc kỷ:

1. Coi tập trung sự chú ý vào “bây giờ và ở đây” là tâm điểm của sự kiểm soát và vì vậy cũng là tâm điểm của cái tốt chính yếu.

2. “Định nghĩa theo vật lý” của các sự kiện bên ngoài và “phương pháp phân chia ranh giới” hay phân tích thành các yếu tố.

3. Chấp nhận các sự kiện là do số mệnh hoặc luật nhân quả định đoạt, hay đón chào nó bằng niềm vui lý trí như thể đó là Ý chí của Thượng đế.

4. “Góc nhìn từ trên cao” và những suy ngẫm về vũ trụ luận có liên quan.

5. Suy ngẫm về tính thuần nhất (đồng nhất) và tính nhất thời của tất cả những thứ ngoại tại.

6. Cũng có thể suy ngẫm về sự “tái diễn bất tận” của vạn vật, như Nietzsche đã đề cập.

Chúng ta sẽ trở lại một số bài tập trong số này sau vì chúng liên quan tới các bài tập phức tạp về vũ trụ học. Còn trong chương này, ta sẽ chỉ tập trung vào các phương pháp thực hành suy ngẫm về hiện tại – “bây giờ và ở đây” và thực hành amor fati bằng cách sẵn sàng chấp nhận là số mệnh được định đoạt bởi sự tất yếu của luật nhân quả.



**Diễn cứu: Con tàu đắm của Zeno**

Zeno, người sáng lập chủ nghĩa Khắc kỷ, là một lái buôn người Phoenicia ở cảng Citium xứ Cyprus. Ở tuổi ba mươi, khi câu chuyện này bắt đầu, ông đi từ Phoenicia tới cảng Piraeus, Hy Lạp mang theo một loại hàng giá trị cao là thuốc nhuộm màu tím (porphura), được làm từ loài ốc sên biển murex. Tàu đắm, ông mất hết tài sản. Ông đã ở lại Athens và trở thành tín đồ của nhà khuyến nhô nổi tiếng Crates, dành hai mươi năm sau đó để nghiên cứu triết học dưới sự dìu dắt của một số triết gia hàng đầu thời đó. Thay vì than vãn về mất mát của mình, ông nói: “Số mệnh đã tài tình đưa tôi đến với triết học”. Thậm chí ông còn nói đùa: “Nhờ đắm tàu mà lần này tôi đã có một chuyến hải trình tốt đẹp” (Lives, 7.4-5). Đối với người Khắc kỷ, trí tuệ đạo đức mà Socrates và Zeno theo đuổi là vô giá, quý hơn bất kỳ của cải nào trên đời.

Một số tác gia cổ đã tranh cãi về câu chuyện này. Tuy nhiên, dù câu chuyện có chính xác về mặt lịch sử hay không, thì quan trọng là nó vẫn cung cấp một tấm gương về lòng yêu chuộng trí tuệ tuyệt đối và thái độ dũng dung một cách triết học trước những mất mát hay tai họa đến từ bên ngoài. Các nhà khuyến nhô sống như những người hành khất, có lẽ bởi vậy mà sau khi mất hết của cải ngoài khơi, Zeno thấy dễ dàng thích ứng với lối sống đơn giản của họ hơn – không sở hữu bất kỳ thứ gì ngoại trừ một cây gậy, một tấm áo choàng và một tay nải đựng thức ăn. Như các nhà Khắc kỷ từng nói, sự nghèo khổ có thể là một người thầy triết học tốt hơn bất kỳ sách vở hay bài giảng nào.

Từ đó trở đi, phép ẩn dụ về con tàu giữa biển động thường được sử dụng trong văn chương của người Khắc kỷ, tượng trưng cho thử thách khi đối diện với tai ương trong cuộc sống. Chẳng hạn, Epictetus đã bảo học trò của mình nên rèn luyện cách phản ứng lại với các xung động ban đầu: “Tàu của anh đắm rồi” thì chỉ đơn giản nói “Tàu của anh đắm rồi” như một thực tế mà không thêm các

phán xét mang tính giá trị hoặc than phiền rằng cuộc đời thật bất công. Ngay cả khi “những đợt sóng” số mệnh có cuốn đi thân thể và của cải, thì chúng không thể nào vượt qua và nhấn chìm năng lực kiểm soát của chúng ta – nơi sự khôn ngoan và đức hạnh ngự trị – trừ phi chúng ta cho phép.



### **Tư tưởng chính: Tự do ý chí và thuyết tất định (thuyết tương hợp)**

Cicero nói người Khắc kỷ chẳng hàm ý mê tín xa xôi gì khi nói đến thuật ngữ “số mệnh”, nó chỉ là một khái niệm trong triết học tự nhiên hay Vật lý học. Theo các nhà Khắc kỷ, về cơ bản số mệnh là một chuỗi các tác nhân sản sinh ra mọi vật trong vũ trụ. “Chẳng có điều gì đã xảy ra mà không được định trước sẽ xảy ra, tương tự, không điều gì xảy ra mà không có nguyên nhân ẩn chứa trong Tự nhiên” (On Divination, 1.125.6). Trên thực tế, nói một cách nghiêm túc thì các nhà Khắc kỷ, như hầu hết các triết gia hiện đại, là những người theo thuyết tương hợp (compatibilist<sup>1</sup>). Họ tin rằng mọi sự kiện trên đời đều được định đoạt bởi hàng loạt nguyên nhân, kể từ khởi thủy của vũ trụ, nhưng họ cũng tin rằng điều này hoàn toàn tương hợp với sự thật về tự do của con người.

[1 Compatibilism \(thuyết tương hợp\) là học thuyết cân bằng giữa thuyết tự do ý chí và thuyết tất định. Học thuyết này tin rằng thuyết tự do ý chí và thuyết tất định là tương hợp với nhau, không mâu thuẫn nhau về mặt logic.](#)

Điều này có thể gây bối rối cho nhiều người. Giả thiết phổ biến cho rằng tự do ý chí và thuyết tất định vốn không tương hợp với nhau, nhưng người ta cũng đã chỉ ra rằng điều này vốn dựa trên một sự hiểu nhầm. Khi nói rằng ai đó có “tự do” trong cuộc sống hằng ngày, thường chúng ta chỉ hiểu rằng không có gì ngăn cản anh ta hành động theo ý muốn của mình. Nhưng có thể không có sự mâu thuẫn về mặt logic nào giữa khái niệm “tự do” mỗi ngày và niềm tin rằng tính cách và khao khát của chúng ta vốn đã được định đoạt bởi những cái nhân từ trước.

Chỉ khi chúng ta đi xa hơn và cố gắng tuyên bố rằng chúng ta không chỉ tự do hành động, mà còn “tự do trước” những cái nhân đã có từ trước thì chúng ta mới bắt đầu đi đến khái niệm tự do ý chí siêu hình, được cho là rời rạc và đáng bàn cãi, điều mà những nhà Khắc kỷ sẽ bác bỏ. Kiểu “tự do” các nhà Khắc kỷ quan tâm là kiểu tự do đến từ kỷ luật thực tiễn, hoặc phát triển khả năng chịu đựng và kìm chế đủ để vượt qua sự chi phối của các Cảm xúc phi lý.



### **Thực hành: Chìm đắm vào hiện tại**

Ở phần sau chúng ta sẽ xem xét các bài tập khác có tác dụng với “chánh niệm”, đồng thời tập trung sâu hơn vào “bây giờ và ở đây”. Tuy nhiên, lúc này hãy bắt đầu thử nghiệm tập trung cao độ vào thời khắc hiện tại bằng những cách sau:

- Trong ngày, hãy cố hướng suy nghĩ tập trung vào thời khắc hiện tại thay vì để đầu óc vẩn vơ suy nghĩ về quá khứ hay lo lắng về tương lai.
- Nếu bạn phải nghĩ về điều gì khác thì cũng không sao, nhưng hãy cố để mắt tới thời khắc hiện tại, cố gắng nhận biết cách bạn sử dụng cơ thể và tâm trí – để tâm vào mỗi giây phút trôi qua.
- Nếu thấy cần trợ giúp, hãy tưởng tượng thời khắc ấy là lần đầu tiên bạn nhìn thấy thế giới, hoặc tưởng tượng đây là ngày cuối cùng của cuộc đời, tập trung sự chú ý vào suy nghĩ và hành động trong từng thời khắc.
- Nhắc nhở bản thân rằng quá khứ và tương lai là “không quan trọng”, rằng cái tốt đẹp tối thượng (eudaimonia) chỉ có thể tồn tại trong bạn ngay lúc này, trong thời khắc hiện tại.

Hãy bắt đầu bằng cách nỗ lực dành nhiều thời gian để nhận thức về hiện tại, đặc biệt là với tư duy và hành động của mình. Sau đó, hãy đánh giá quá trình này. Có các lý lẽ nào để tán thành hay phản đối việc thực hiện điều này? Làm thế nào để tận dụng những điều có lợi và ngăn chặn những điều bất lợi thấy trước?





## Ghi nhớ: “Lập luận lười biếng”

Đa số mọi người phản ứng với thuyết tất định của các nhà Khắc kỷ (thuyết cho rằng mọi việc trên đời nhất thiết phải xảy ra như đã được định sẵn) với lập luận: “Nếu mọi thứ đã được định đoạt sẵn, thì làm gì đi nữa cũng có ý nghĩa gì?”. Chrysippus gạt bỏ ngay lập luận này, cho đây là sự nguy hiểm thô thiển mà ông gọi là “lập luận lười biếng” (agos logos) vì nó rõ ràng vừa lười biếng vừa cho thấy kiểu tư duy lười biếng. Các sự kiện không được định đoạt phải xảy ra theo một con đường cụ thể bất kể bạn làm gì, mà chúng xảy ra theo hành động của bạn. Suy nghĩ và hành động của bạn là một phần của chuỗi nguyên nhân tạo thành vũ trụ. Dù vậy, kết quả của các sự kiện vẫn thường phụ thuộc vào hành động của bạn.

Mọi thứ chỉ được “số mệnh định đoạt” như là hệ quả của các nguyên nhân đi trước, giống như khi bạn quẹt que diêm, nếu không có thứ gì khác ngăn cản, que diêm chắc chắn sẽ bùng cháy. Các nhà Khắc kỷ muốn nói rằng số mệnh thực hiện công việc của nó thông qua chúng ta, vì vậy, ngay cả khi có những điều có vẻ đòi hỏi chúng ta phải nỗ lực rất nhiều để đạt được, thì việc chúng ta có nỗ lực hay không cũng được định đoạt song song với kết quả. Theo người Khắc kỷ, bạn đang đọc những dòng này vì sự tất yếu mang tính nhân quả đã đưa bạn tới thời điểm này.

Điều xảy ra sau đó phần nào phụ thuộc vào việc bạn chọn làm gì tiếp theo, vì bạn là một mắt xích trong toàn bộ cỗ máy vũ trụ mệnh mông này. Tuy nhiên, bản thân lựa chọn của bạn là hệ quả của cả một chuỗi nhân quả to lớn, đặt trong chuyển động hàng tỷ năm trước khi bạn ra đời, từ thuở sơ khai của vũ trụ.

## Suy ngẫm về hiện tại

Trong các phân tích học thuật về cuốn *Meditations*, Hadot đã đề cập tới một cảnh trong phim *The Dead Poet Society* (tạm dịch: Hội những nhà thơ quá cố, 1989) trong đó nhân vật do Robin Williams thủ vai, một người thầy dạy văn học Anh, đã yêu cầu học trò của ông quan sát kỹ bức ảnh chụp một nhóm học trò cũ của trường đã qua đời từ lâu (Hadot 1998, tr. 171). Ông yêu cầu một học trò đọc to bài thơ “*To the Virgins, To Make much of Time*” (tạm dịch: Hỡi các trinh nữ, hãy tận dụng thời gian, 1648) của Robert Herrick, lấy cảm hứng từ chủ đề triết học về sự ngắn ngủi và cái chết trong thơ ca La Mã cổ:

*Hái những nụ hồng khi nàng còn có thể*

*Thời gian cứ trôi mãi trôi*

*Và nụ hồng này hôm nay còn hé nở*

*Ngày mai sẽ tàn phai*

Ông so sánh điều này với thành ngữ *Carpe diem* nghĩa là “tận dụng từng ngày”, một câu trích dẫn của Horace, nhà thơ La Mã theo chủ nghĩa Khắc kỷ và cả chủ nghĩa Epicurus. Việc suy tưởng về các thế hệ đã qua đời và về sự ngắn ngủi của cuộc sống là một chiến lược tâm lý thường được các triết gia và nhà thơ Hy Lạp sử dụng để

khích lệ chúng ta nhìn thấy giá trị của khoảnh khắc hiện tại. Chẳng hạn, Marcus Aurelius tự nhủ mình hãy hình dung lại cung điện của vị hoàng đế La Mã đầu tiên, Augustus, với tất cả các tướng lĩnh, quan lại và suy ngẫm về việc tất cả họ đã chết và ra đi như nhau ra sao.

Điều này nhấn mạnh rằng tập trung vào “bây giờ và ở đây” là một bài tập tâm lý quan trọng của chủ nghĩa Khắc kỷ, nhất là trong cuốn *Meditations* của Marcus Aurelius. Nó liên quan tới ba kỷ luật của người Khắc kỷ, vì chỉ có sự phán xét, khao khát và hành động hiện tại của chúng ta mới thật sự “phụ thuộc vào ta” trong bất kỳ thời khắc nào.

*Chẳng có gì quan trọng đối với trí óc của ta, ngoại trừ hành động của chính nó – thứ vốn nằm trong tầm kiểm soát của ta. Và chỉ có những hành động hiện tại mới đáng kể, hành động quá khứ và tương lai đều là vô nghĩa.*

*(Meditations, 6.32)*

Tuy nhiên, triết lý tập trung vào “bây giờ và ở đây” dường như đặc biệt liên quan tới Vật lý học Khắc kỷ và mối quan hệ của chúng ta với Tự nhiên. Có hai lợi ích rõ rệt từ việc tập trung vào thời khắc hiện tại:

1. Khó khăn trở nên dễ chịu hơn khi được quy giản thành một chuỗi những khoảnh khắc thoáng qua, khiến chúng ta dễ chấp nhận số mệnh của mình hơn.

2. Chánh niệm to lớn hơn được đưa vào phẩm chất (tốt hay xấu) trong các hành động hiện tại của chúng ta.

Marcus Aurelius mô tả phương pháp thứ nhất này như sau: “Hãy nhắc nhở bản thân anh rằng quá khứ hay tương lai chẳng có ý nghĩa với anh cả, mà chỉ có hiện tại, và hiện tại này sẽ trở nên nhỏ bé hơn nếu anh giới hạn và cô lập nó” (Meditations, 8.36). Bằng cách tập trung vào những điều hiện tại, thay vì lo lắng về tương lai, chúng ta có thể tiếp nhận sự việc từng bước một và vượt qua các trở ngại tưởng chừng quá sức.

Chiến lược quan sát thời khắc hiện tại một cách biệt lập này của các nhà Khắc kỷ dường như có quan hệ gần gũi với một kỹ thuật khác mà Hadot gọi là “định nghĩa theo vật lý”. Kỹ thuật này đòi hỏi trau dồi sự điềm tĩnh gắn với một triết gia tự nhiên hay một nhà khoa học. Chúng ta cần thực hành mô tả một sự vật hay một sự kiện đơn thuần dựa trên các đặc tính khách quan của nó, bỏ qua mọi lời lẽ mô tả hoa mỹ chủ quan hay những phán xét giá trị, để đạt được một “kiểu mô tả khách quan” (*phantasia kataléptikê*). (Chúng ta sẽ thảo luận về điều này khi nói đến phần “Kỷ luật Phán xét”). Tuy nhiên, điều này cũng có thể liên quan tới một phương pháp phân chia, đặc biệt là trong các tác phẩm của Marcus Aurelius, mà tôi gọi là “giảm nhẹ bằng phân tích”. Với phương pháp này, sự kiện được chia nhỏ và bình tĩnh mổ xẻ thành các thành tố hoặc các khía cạnh riêng lẻ.

Đây cũng là một khía cạnh quan trọng khác góp phần nâng Vật lý học Khắc kỷ tiến hóa thành một loại trị liệu tâm lý. Ví dụ, Marcus nhận thấy rằng nếu chúng ta chia nhỏ một điệu múa quyền rũ hoặc một tác phẩm âm nhạc thành các phần riêng lẻ, để phân tích khách quan, thì có lẽ chúng sẽ mất đi sức mạnh lôi cuốn tâm trí chúng ta.

Khi cảm thấy bị choáng ngợp bởi lo lắng hay suy nghĩ, chúng ta cũng nên làm vậy, trong một lúc chỉ nên đối mặt với từng khía cạnh đơn lẻ của sự kiện và xem xét chúng một cách khách quan. Điều này cũng giống thái độ của một triết gia tự nhiên cổ đại, hoặc sự suy xét độc lập có lý trí và tính khách quan được các nhà khoa học hiện đại coi trọng. Thật vậy, ngoại trừ đức hạnh và những điều tốt đẹp khác, chúng ta nên lập tức nhắm đến các bộ phận của bất kỳ quá trình nào, chia nhỏ chúng cho tới khi có thể xem xét sự việc một cách vô tư, không thiên kiến.

Lợi ích thứ hai của việc tập trung vào thời khắc hiện tại là nó giúp tăng cường trải nghiệm tự nhận thức. Nếu không, chúng ta có xu hướng bị các suy nghĩ về quá khứ và tương lai cuốn đi, và rồi mất kết nối với thời khắc hiện tại. Seneca mô tả điều này trong một đoạn văn đặc biệt, trong đó ông quan sát một cách tinh tế rằng hầu hết đau khổ của con người có liên quan tới những suy tưởng về quá khứ hay lo lắng cho tương lai, rằng không ai giới hạn sự chú tâm của mình chỉ nằm gọn trong thời khắc hiện tại.

*Khi nhìn thấy hiểm nguy, thú hoang bỏ chạy khỏi đó.*

*Một khi đã thoát, chúng sẽ hết lo lắng.*

*Còn chúng ta cứ tự tra tấn mình bằng cả quá khứ lẫn tương lai.*

*(Letters, 5)*

Với người Khắc kỷ, điều tốt đẹp chỉ tồn tại “bây giờ và ở đây”, bởi đó chính là nơi khởi nguồn các hành động tự nguyện của chúng ta. Tuy nhiên, mọi thứ trên đời thường kết hợp lại khiến tâm trí chúng ta lang thang khỏi khởi nguồn của nó. Điều này xảy ra càng nhiều thì tâm trí chúng ta càng trở nên ít tập trung và lơ đãng. Đa số mọi người kiếm tìm Hạnh phúc một cách quanh co qua những thứ bên ngoài mà họ hy vọng có được trong tương lai. Ngược lại, các nhà Khắc kỷ cố tập trung chú ý vào việc trở nên tốt đẹp ngay lúc này, trong thời khắc hiện tại, vì đó là con đường trực tiếp và duy nhất dẫn tới eudaimonia hay Hạnh phúc đích thực. Bằng cách dồn hết sự tập trung vào hiện tại, không để quá khứ hay tương lai quấy nhiễu, chúng ta hoàn toàn có thể bình thản chấp nhận những thứ không quan trọng, trong khi vẫn nuôi dưỡng sự khôn ngoan và công bằng trong hành động. Liệu pháp trị liệu Cảm xúc của các nhà Khắc kỷ vì vậy đòi hỏi sự tập trung mạnh mẽ và liên tục trong từng thời khắc.



### **Tư tưởng chính: Tập trung vào hiện tại**

Chủ nghĩa Khắc kỷ cổ đại chắc chắn là một triết thuyết về hiện tại, dù ngày nay nhiều người liên hệ khái niệm này với các trường phái triết học phương Đông, đặc biệt là Phật giáo. Sống tập trung vào thời khắc hiện tại là một bài thực hành được nhấn mạnh xuyên suốt trong cuốn *Meditations* của Marcus Aurelius. Với người Khắc kỷ, quá khứ và tương lai là không quan trọng vì chúng không nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta. Điều tốt và điều xấu chỉ thật sự trú ngụ trong thời khắc hiện tại. Con người tiến hóa hơn các sinh vật khác ở khả năng hồi tưởng lại quá khứ hoặc lập kế hoạch cho tương lai, thông qua ngôn ngữ và lý trí. Tuy nhiên, làm vậy sẽ

khiến chúng ta bỏ qua vai trò của ý chí trong thời khắc hiện tại, nơi đức hạnh có thể khởi đầu.

Vì vậy, các nhà Khắc kỷ luyện cho mình tập trung vào thời khắc hiện tại bằng cách thường xuyên tự nhắc nhở rằng họ có thể chết vào ngày mai, chính vậy cần “tận dụng từng ngày”, tìm kiếm sự thăng hoa và đạt được eudaimonia ngay “bây giờ và ở đây”. Nói cách khác, điều quan trọng nhất trong vũ trụ ngự trị ngay trong bản thân bạn, ở đây, trong thời khắc hiện tại này.



### **Thực hành: Chia và trị**

Hãy thử làm bài tập này với nhiều tình huống khác nhau để xem bạn có thể thay đổi phản ứng cảm xúc của mình bằng cách mổ xẻ mọi thứ thành các bộ phận, tách chẻ trải nghiệm của mình ra và xem xét chúng một cách riêng rẽ hay không.

1. Hãy nhắm mắt và dành vài phút hình dung lại tình huống gần đây cho bạn cảm xúc hoặc khao khát mạnh mẽ, điều mà bạn cảm thấy sẽ lành mạnh và hữu lý hơn nếu được thay đổi.

2. Hãy từ từ mô tả sự kiện ấy cho chính mình bằng cách nói thành tiếng, không đánh giá, can thiệp hay dùng ngôn ngữ xúc động.

Thay vào đó, hãy tưởng tượng bạn như một nhà khoa học ghi lại những gì quan sát được về tình huống ấy dưới góc nhìn vô tư và không thiên vị.

3. Chia nhỏ tình huống thành các thành tố và cố nghĩ về từng thành tố một, mổ xẻ chúng thành các phần tử riêng rẽ. Ví dụ, mùi của món ăn, các thành phần trên đĩa, màu sắc,...

4. Xem xét lần lượt từng thành tố, mỗi thành tố độc lập, tách rời khỏi những cái khác và với mỗi thành tố, hãy tự hỏi: “Cái phải cái này gây ra cảm giác đó không?”.

5. Tập trung vào việc chấp nhận mỗi thành tố là không quan trọng, hoàn toàn không liên quan gì tới eudaimonia.

Nếu mỗi thành tố của tình huống khi được xử lý riêng rẽ, độc lập với các bộ phận khác có vẻ dễ chịu hơn, thì tại sao khi suy nghĩ về chúng cùng với nhau ta phải thấy choáng? Tiếp tục luyện tập phân tích mổ xẻ theo cách này, chia nhỏ hơn nữa nếu cần, cho tới khi kỹ năng này trở thành thói quen.



**Ghi nhớ: Quan niệm về tự do của người Khắc kỷ**



Người Khắc kỷ có một “nghịch lý” nổi tiếng, họ tin rằng nhà Hiền triết là người hoàn toàn tự do ngay cả khi bị giam cầm bởi một tên bạo chúa. Niềm tin này thường bị đặt vào thử thách vì các triết gia cổ đại thường bị tù đày, thậm chí bị hành quyết. Tự do của một người khôn ngoan nằm ở chỗ anh ta tuân theo bản chất lý tính của mình, thực hiện những gì nằm trong tầm kiểm soát của anh ta bằng sự khôn ngoan và đức hạnh. Trí óc của anh ta như ngọn lửa cháy sáng, nuốt trọn bất cứ thứ gì được ném vào đó. Các chướng ngại vật trên đường hành động của anh ta chỉ có thể trở thành cơ hội để anh ta thể hiện tính cách và các đức hạnh khác. Anh ta chỉ muốn sống khôn ngoan, thích nghi với các sự kiện theo một cách thức hòa hợp với lý trí và không gì có thể ngăn cản anh ta làm điều này. Thứ gì chặn đường sẽ trở thành đường. Có thêm cơ hội để rèn luyện đức hạnh là tất cả những gì anh ta thật sự muốn làm trong đời.

Do vậy, theo các nhà Khắc kỷ, một người tự do là người có niềm khao khát không bị ngăn trở. Nếu chỉ khao khát những gì trong tầm kiểm soát của mình thì chúng ta không bao giờ thất vọng, sự tự do của chúng ta được bảo đảm dù trong hoàn cảnh nào đi nữa. Ngược lại, nếu khao khát những điều nằm ngoài tầm kiểm soát, chúng ta sẽ trở thành nô lệ cho của cải và các khao khát của mình. Tệ hơn nữa, nếu ai đó kiểm soát những gì chúng ta khao khát, ta sẽ trở thành nô lệ của người đó. Các nhà Khắc kỷ thích lấy ví dụ về những người khôn ngoan thách thức các tên bạo chúa. Đa số mọi người đều có thể nằm dưới sự kiểm soát các tên bạo chúa, những kẻ đe dọa cuộc sống, nắm giữ tài sản của họ – những thứ họ khát khao níu giữ. Tuy nhiên, nhà Hiền triết coi những thứ này là không quan trọng, và tên bạo chúa không thể động tay vào bất cứ thứ gì mà nhà Hiền triết khao khát, cũng không bao giờ có thể khiến anh ta sợ hãi.

## **Yêu số mệnh của mình và vui vẻ chấp nhận**

Thực tế Epictetus đã từng mô tả cho học trò của mình về một quá trình ba giai đoạn liên quan tới Kỷ luật Khát khao. Ông bắt đầu bằng cách nhấn mạnh rằng các nhà Khắc kỷ cần phải nghiêm khắc tự rèn luyện mình trong việc tuân thủ các nguyên tắc và có sẵn những lời lẽ có thể được áp dụng mọi lúc. Những lời lẽ này nên được viết ra, đọc đi đọc lại, phân tích và thảo luận cho tới khi hiểu thấu và thuộc lòng. Chúng ta nên tập dượt trước những tình huống tai ương mà đa số mọi người đều lo sợ trong cuộc sống, chuẩn bị trước để đón nhận chúng.

*Vậy, nếu một trong những điều được coi là “không mong muốn” xảy ra, thì suy nghĩ tức thì rằng điều này đã được lường trước sẽ lập tức làm vơi bớt gánh nặng. Vì trong mọi trường hợp, sẽ rất có ích nếu ta có thể nói thế này: “Ta biết đứa con trai ta sinh ra rồi sẽ chết” [một câu nói nổi tiếng của Xenophone]. Tương tự, anh cũng có thể nói: “Ta biết rồi ta sẽ chết”, “Ta biết ta có thể bị lưu đày”, “Ta biết ta có thể bị giam cầm”.*

*(Discourses, 3.24)*

Chúng ta sẽ thảo luận chi tiết về tầm quan trọng của việc lường trước những điều này trong chương nói về việc “tiên liệu tai ương”. Bây giờ chúng ta sẽ xem xét điều Epictetus đã nói với học trò, rằng họ phải làm gì khi một sự kiện đã lường trước thật sự xảy ra. Ông khuyên cáo người ta nên trải qua ba bước dưới đây:

1. Tự nhủ rằng bạn đã lường trước rằng vận rủi này có thể xảy ra, chẳng hạn: “Tôi biết con trai tôi rồi sẽ chết”.

2. Tự nhắc nhở mình rằng điều gì ngoài tầm kiểm soát của bạn thì không liên quan gì tới eudaimonia, chẳng hạn: “Đây là thứ ngoại tại nên không thật sự làm hại tới ta”.

3. Epictetus nói bước thứ ba là bước mang tính quyết định nhất: Tự nhủ bản thân rằng điều này là do số mệnh, từ ý chí của Thượng đế mà ra và đã được định đoạt bởi chuỗi nguyên nhân đã tạo nên toàn thể. Chẳng hạn: “Nếu đây là ý trời thì đành vậy”.

Người Khắc kỷ rõ ràng đã nhấn mạnh mục tiêu của việc rèn luyện thái độ thờ ơ trước những điều không quan trọng, nhưng họ cũng nói về việc vui vẻ chào đón mọi sự kiện bên ngoài – điều này nghe như một mâu thuẫn khó hiểu. Hadot giải thích như sau:

*Bởi vì một sự kiện bên ngoài như vậy không phụ thuộc vào ta, bản thân nó thì không quan trọng, nên chúng ta có thể chắc rằng người Khắc kỷ chào đón nó với thái độ thờ ơ. Tuy nhiên, thờ ơ không có nghĩa là lạnh lùng. Ngược lại: bởi một sự kiện như vậy là biểu hiện của tình yêu mà Đấng toàn năng dành cho chính sự kiện, bởi nó có ích cho Đấng toàn năng và đến từ ý chí của Ngài, nên chúng ta phải mong muốn nó và yêu quý nó. Bằng cách đó, ý chí của ta sẽ đồng nhất với ý chí thánh thần, điều đã thúc đẩy sự kiện này xảy ra. Thờ ơ với những điều không quan trọng – những thứ không phụ thuộc vào ta – trên thực tế có nghĩa là không phân biệt giữa mọi thứ: nghĩa là yêu chúng bằng nhau, cũng như Tự nhiên hay Đấng toàn năng sản sinh ra chúng với tình yêu công bằng.*

(Hadot, 1998, tr. 142)

Marcus cũng nói về nhu cầu tìm được sự thỏa mãn ở các sự kiện bên ngoài xảy đến với chúng ta, rằng chúng ta nên “vui vẻ chào đón chúng”, “vui vẻ chấp nhận chúng”, “yêu mến” chúng và “muốn” chúng xảy ra như số mệnh đã định đoạt. Chúng ta có thể so sánh điều này với khái niệm amor fati - yêu mến số phận, của Nietzsche.

*Công thức của tôi về cái vĩ đại ở nhân loại là amor fati: không ao ước bất kỳ điều gì hơn cái vốn có, dù là cái đã lùi về sau, cái trước mắt, hay cái tồn tại suốt cõi vĩnh hằng. Không chỉ chịu đựng những điều khó lòng tránh khỏi – lại càng không che giấu nó, bởi toàn bộ chủ nghĩa lý tưởng đang lừa dối chính mình khi đối mặt với điều tất yếu – mà còn yêu nó.*

(Nietzsche, *Ecce Homo*, 10)

Nietzsche nói rằng thái độ amor fati này có liên quan mật thiết với một môn thực hành khác giống như Vật lý học Khắc kỷ, sự chiêm nghiệm về vạn vật hay “góc nhìn từ trên cao”:

*Khi nhìn từ trên xuống và từ góc nhìn thể tổng thể nền kinh tế vĩ đại thì mọi thứ cần thiết đều có ích như nhau. Chúng ta không chỉ chịu đựng chúng mà còn phải yêu mến chúng. [...] Amor fati: đó là bản chất sâu thẳm nhất bên trong tôi.*

*(Nietzsche contra Wagner, Epilogue)*

Một lần khác, ông nói bằng cách làm cho bản thân mình hoàn toàn thỏa mãn với bất kỳ thứ gì, dù chỉ một khắc, chúng ta đã đồng tình với toàn bộ sự sống và với bản thân, chúng ta chấp nhận và xác nhận toàn cõi vĩnh hằng trong một hành động bất hủ. Điều này có lẽ giống một nhận xét của Chrysippus: “Nếu anh có được sự khôn ngoan trong một khắc, thì anh cũng không ít hạnh phúc hơn so với người sở hữu nó vĩnh viễn” (Plutarch, On Common Conceptions, 8.1062a).



**Tư tưởng chính: Khái niệm yêu số mệnh (amor fati) của Nietzsche**

Piere Hadot mượn thuật ngữ Latinh amor fati (yêu số mệnh của mình) từ Friedrich Nietzsche, triết gia người Đức thế kỷ 19. Nietzsche là một giáo sư triết học cổ điển, nghiên cứu ngôn ngữ, và có lẽ chính ông đã tạo ra thành ngữ này. Mặc dù các nhà Khắc kỷ không trực tiếp sử dụng thành ngữ này, nhưng Hadot cho rằng thành ngữ này nắm bắt cực kỳ chính xác thái độ triết học của các nhà Khắc kỷ đối với cuộc sống.

Tất nhiên, triết học của Nietzsche không giống chủ nghĩa Khắc kỷ, mặc dù cũng có một số điểm tương đồng mà ta sẽ đề cập sau. Khái niệm amor fati bao hàm thái độ chấp nhận của người Khắc kỷ, một thứ rất cơ bản đối với Kỷ luật Khắc hao. Nhà Hiền triết có ý thức về “lòng mộ đạo” đối với Tự nhiên hay sự sùng kính đối với toàn thể vũ trụ, và mặc dù anh ta làm những gì anh ta cho là phù hợp trong những tình huống nhất định, đôi khi đòi hỏi lòng can đảm và đức tính kỷ luật tự giác cao độ, nhưng anh ta vẫn chấp nhận kết quả với sự thanh thản hoàn toàn. Nói rằng nhà Hiền triết sẽ vui vẻ chấp nhận cả cái chết của con mình thì có vẻ vô lý, chính xác hơn phải nói rằng anh ta vui vẻ chấp nhận cuộc sống như tổng thể, dù trong đó bao hàm những sự kiện riêng lẻ mà đa số mọi người sẽ đánh giá là “tồi tệ” hoặc “tai họa”.



### **Thực hành: Bài tập về thái độ chấp nhận kiểu Khắc kỷ**

Hãy dành vài phút để luyện tập thái độ sẵn sàng chấp nhận hoàn toàn sự vật như nó vốn có chứ không phải như bạn mong muốn. Việc bạn thừa nhận số phận, mong muốn sự việc diễn ra theo chiều hướng nhất định trong tương lai có thể rất có lý và lành mạnh. Tuy nhiên, bạn lại chẳng thể thay đổi được quá khứ xa xôi hay thậm chí cả những điều vừa xảy ra. Bạn chỉ có thể tác động tới tương lai trong chừng mực nào đó bằng cách thay đổi cách suy nghĩ và hành động hiện tại. Vì vậy, hãy tập trung vào việc chấp nhận rằng quá khứ không thể thay đổi được nữa và tương lai cũng có thể không diễn ra như bạn mong muốn. Hãy thử làm các bài thử nghiệm tư duy sau đây:

1. Hãy hình dung vũ trụ đã được thiết kế để thỉnh thoảng mang tới cho bạn những thách thức, có thể coi như đó là một dạng liệu pháp mà thần Zeus chỉ định cho bạn, để bạn có thể tiến tới Hạnh phúc bằng cách chấp nhận chúng và phản ứng phù hợp bằng đức hạnh.

2. Tương tự, hãy hình dung rằng bạn đã vô thức lựa chọn và tạo ra toàn bộ số mệnh của chính mình, để giúp bạn học hỏi và trưởng thành như một cá nhân.

3. Suy ngẫm về ý tưởng cho rằng các sự kiện và cách bạn phản ứng với chúng, không thể diễn ra theo cách nào khác, mà đã được định đoạt một cách nghiêm ngặt bởi các quy luật của Tự nhiên, để diễn ra chính xác như cách chúng diễn ra. Như các nhà Khắc kỷ đã nói, chúng ta không thương tiếc việc đưa trẻ sơ sinh không biết nói, bởi đó là việc tự nhiên. Tương tự, ta chẳng thất vọng vì mình không có cánh như loài chim thì cũng chẳng có lý gì ta lại phải buồn bực vì những tai ương số mệnh mang lại.

4. Hãy tự nhủ rằng rốt cuộc thì chẳng có gì trên đời là quan trọng, ngoại trừ phản ứng chủ động hiện tại của bạn với các sự kiện, tức là bạn có thể chọn bất kỳ thời điểm nào để chấp nhận mọi thứ thuộc về thân thể và cái bên ngoài là không quan trọng, là tuyệt đối vô giá trị khi so với khả năng của bạn trong việc vượt lên trên chúng “một cách cao thượng”, thứ khả năng được bắt đầu bằng chính thái độ chấp nhận này.

Thử tìm những cách khác có thể giúp bạn tập luyện thái độ chấp nhận một cách triết học và thường xuyên luyện tập trong ngày.



## **Ghi nhớ: Chấp nhận không có nghĩa là từ bỏ**

Đa số mọi người bị lẫn lộn giữa chấp nhận và từ bỏ. Đầu sau thì, các nhà Khắc kỷ cổ đại hoàn toàn không phải là những cái “thảm chùi chân<sup>1</sup>”. Hình mẫu trong truyền thuyết của họ là thần Hercules, người đã đạt được mười hai kỳ công bằng lòng can đảm và tính nhẫn nại huyền thoại. Môn đồ của Zeno, vua Antigonus xứ Macedonia, là một trong các lãnh tụ quân sự hùng mạnh nhất thời ấy. Và học trò yêu quý của Zeno, Persaeus, đã dành cả đời để bảo vệ nguyên tắc của mình. Cato trở thành người anh hùng La Mã, đặc biệt đối với các nhà Khắc kỷ đời sau, khi ông đưa đội quân Cộng hòa đã kiệt quệ hành quân qua các sa mạc châu Phi để đấu trận cuối ở Utica trước quân đoàn đang tiến công của bạo chúa Julius Caesar. Hoàng đế Marcus Aurelius, sinh thời cũng là vị lãnh tụ quân sự chính trị hùng mạnh nhất, đã liên tục dẫn dắt quân đội của mình chinh chiến để bảo vệ thành Rome, chống lại sự tấn công của những người man dã. Tài liệu Khắc kỷ còn sót lại nhắc nhiều đến những người anh hùng với các chiến công khác. Trên thực tế, người Khắc kỷ quyết tâm thực hiện những hành động phù hợp trong thế giới, như chúng ta sẽ thấy khi chuyển sang thảo luận về “Kỷ luật Hành động”.

[1 Một quan niệm sai lầm về người Khắc kỷ, ý nói người Khắc kỷ chấp nhận mọi thứ người khác đối xử với họ.](#)





## Các điểm trọng tâm

Các điểm chính cần ghi nhớ trong chương này:

- Kỷ luật Khát khao và Chán ghét đặc biệt liên quan tới liệu pháp kiểm soát Cảm xúc của người Khắc kỷ và liên quan tới việc chấp nhận rằng những điều nằm ngoài tầm kiểm soát là số mệnh của chúng ta và là một phần của toàn thể Tự nhiên.
- Suy ngẫm về hiện tại là một phần không thể tách rời của việc thực hành thuyết Khắc kỷ, đặc biệt liên quan tới Kỷ luật Khát khao.
- Amor fati, hay sẵn sàng, thậm chí vui vẻ chấp nhận số mệnh cũng là một thành tố nền tảng của việc thực hành thuyết Khắc kỷ.



## Bước tiếp theo

Chúng ta đã thảo luận về các Cảm xúc phi lý. Trong chương tiếp theo chúng ta sẽ xem xét chi tiết thái độ của người Khắc kỷ đối với

các cảm xúc lành mạnh như tình yêu và tình bằng hữu. Khía cạnh xã hội của chủ nghĩa Khắc kỷ, theo Epictetus, giải thích vì sao các nhà Khắc kỷ không đơn thuần là những người vô cảm như sắt đá, có lẽ vì nó dựa trên quan niệm nền tảng về “tình thương mến tự nhiên”, cơ sở của lòng nhân ái Khắc kỷ.

## Chương 5

### Tình yêu, tình bằng hữu và nhà Hiền triết lý tưởng

Trong chương này, chúng ta sẽ tìm hiểu:

- ▶ “Lối sống của người Khắc kỷ không phải là vô cảm, và người Khắc kỷ nuôi dưỡng tình thương mến tự nhiên và tình bằng hữu như thế nào.
- ▶ Các nhà Khắc kỷ xác định cái đẹp thật sự vốn ngự trị trong tính cách của chúng ta chứ không phải ở hình thức bên ngoài.
- ▶ Cách mà các nhà Khắc kỷ chiêm nghiệm về nhà Hiền triết lý tưởng giả định và các đức hạnh của hình mẫu này để noi theo thái độ và đạo đức của họ.

*Không trường học nào tốt đẹp và nhẹ nhàng hơn; không ai yêu thương loài người hơn, cũng chẳng có sự chú tâm nào hơn đến cái tốt thông thường. Mục tiêu đặt ra cho chúng ta là sống có ích, giúp đỡ người khác, không chỉ chăm lo cho bản thân mà còn lo cho mọi người nói chung và từng người nói riêng.*

*(Epictetus, Discourses, 4.13)*

*Nếu anh gặp một người không bao giờ sợ hãi hiểm nguy, không bao giờ bị tác động bởi những khát khao, người tìm thấy hạnh phúc trong gian khổ, bình thản trong bão tố, nhìn xuống nhân loại từ trên cao, ngang tầm các vị thần, lẽ nào anh không thấy dâng trào niềm tôn kính người ấy sao?*

*(Marcus Aurelius, Meditations, 4.23)*



### **Tự đánh giá: Thái độ của người Khắc kỷ đối với người khác**

Trước khi đọc chương này, hãy đánh giá mức độ đồng tình của bạn với các tuyên bố sau đây, sử dụng thang điểm từ 1 đến 5 dưới đây, sau đó đánh giá lại thái độ của bạn sau khi đã đọc và hiểu nội dung.

*1. Hoàn toàn không đồng ý, 2. Không đồng ý, 3. Không đồng ý cũng không phản đối, 4. Đồng ý, 5. Hoàn toàn đồng ý*

1. Điều khiến một người thật sự đẹp đẽ là tính cách chứ không phải hình thức bên ngoài của họ.

2. Để thật sự yêu thương người nào đó, anh phải hoàn toàn chấp nhận một ngày nào đó anh có thể sẽ mất họ.

3. Việc chiêm nghiệm cách một người khôn ngoan hoàn hảo nói và làm khi đối diện các vấn đề khác nhau trong cuộc sống là rất quan trọng.

### **Chủ nghĩa Khắc kỷ và triết lý về tình yêu**

Quan niệm phổ biến về các nhà Khắc kỷ cổ đại là họ khao khát có lý trí lạnh lùng, như một con robot, hay như nhân vật ngài Spock trong phim Star Trek (tạm dịch: Du hành giữa các vì sao). Tuy nhiên, nếu điều này hóa ra lại là một quan niệm sai lầm thì sao? Nếu việc chiến thắng các Cảm xúc phi lý và không lành mạnh thật ra bao hàm cả việc nuôi dưỡng các cảm xúc lý trí và lành mạnh thì sao?

Đạo đức học Khắc kỷ được dựa trên kinh nghiệm tự nhiên về “tình yêu thương gia đình” mà con người và các loài động vật khác dành cho con cái. Chúng ta thậm chí có thể tiếp cận vấn đề từ quan điểm ấy, rằng về phương diện nào đó, chủ nghĩa Khắc kỷ cung cấp một triết lý về tình yêu, tình thương mến tự nhiên và tình bằng hữu.

Như chúng ta đã thấy, từ “triết học” (philosophia) có nghĩa là “yêu mến trí tuệ”. Người Khắc kỷ diễn giải từ này theo nghĩa đen. Philia có thể được dịch là “tình yêu”, “tình thương” hay “tình bằng hữu” – cũng là nội dung chính của chương này. Khi con người trưởng thành, chúng ta sẽ tự nhiên phát triển lòng ham thích ngày càng lớn với bản chất lý trí của mình. Chúng ta tìm cách gìn giữ phẩm cách, chứ không chỉ gìn giữ cuộc sống, chúng ta nỗ lực phát triển cả về tinh thần và thể chất. Tự nhiên đã để quá trình này còn dở dang, và vì vậy mục tiêu cuộc sống là chủ động hoàn thành công việc của Tự nhiên, tiến tới trí tuệ và đức hạnh hoàn hảo của một bậc hiền nhân Khắc kỷ lý tưởng.

Người Khắc kỷ coi sự ưu tú và phát triển mạnh mẽ là cái đẹp và cái đáng yêu thật sự. Trong tác phẩm Republic (Cộng hòa) của mình, Zeno đã nói rằng chỉ những người có được sự khôn ngoan và các đức hạnh khác mới được coi là những công dân thực thụ, là bạn bè, là họ hàng, và những người tự do đích thực; còn những kẻ thiếu sự khôn ngoan sẽ bị kết tội là “những kẻ đối nghịch, kẻ thù, nô lệ, người xa lạ của nhau, dù là bố mẹ với con cái, anh em với anh em, họ hàng với họ hàng cũng như vậy” (Laertius, Lives, 7.32-33). Tuy nhiên, những người Khắc kỷ đầy nhiệt huyết, đều có khiêm khuyết và có những ý tưởng điên rồ, rõ ràng là vẫn thiết tha yêu mến đức hạnh như cái tốt đẹp tối thượng trong đời. Hơn nữa, như Cicero có nói, khi chúng ta gặp gỡ những người đức hạnh khác, tình thương mến tự nhiên sẽ khởi sinh nhờ “ánh sáng chói ngời của sự tốt đẹp và ưu tú” trong phẩm cách của họ. Ngay cả khi không gặp mặt mà chỉ nghe những câu chuyện về họ, chúng ta cũng như được hút về phía sự khôn ngoan và tốt đẹp ấy, đồng thời nỗ lực tiến bộ về mặt đạo đức bằng cách noi gương họ.

Với các nhà Khắc kỷ, những người có đức hạnh hoàn hảo duy nhất là thần Zeus và nhà Hiền triết lý tưởng. Tuy nhiên, xét một cách nghiêm túc thì dù đa số mọi người không đạt được chính xác các tiêu chuẩn đức hạnh của người Khắc kỷ, nhưng họ vẫn có thể đạt được một phần những đức tính đó. Các nhà Khắc kỷ, đặc biệt là những người sống trong thời đế chế La Mã, rõ ràng vẫn tin rằng chúng ta có thể học hỏi bằng cách suy ngẫm về những tấm gương đức hạnh chưa hoàn hảo của những người bình thường, thậm chí của kẻ thù hay những triết gia thuộc các trường phái đối lập. Vì thế, lòng yêu mến tự nhiên rộng mở đến toàn thể loài người, kể cả những kẻ ngốc và những kẻ xấu xa, vì chúng ta sở hữu lý trí chung và mầm mống của đức hạnh. Cho nên, các nhà Khắc kỷ mong ước mọi người đều cùng phát triển, được khai sáng và sống hòa hợp, theo số mệnh.

Chẳng hạn, như ta đã thấy, Marcus Aurelius liên tục tự nhắc nhở mình phải “yêu nhân loại” và khen ngợi người trợ giáo Khắc kỷ của mình là Sextus xứ Chaeronea vì đã “thoát khỏi Cảm xúc cuồng nhiệt mà vẫn tràn đầy tình yêu”, hay “lòng thương mến tự nhiên” dành cho người khác (Meditations, 1.9).

Theo lời Epictetus nói với học trò của mình, quan điểm sai lầm phổ biến cho rằng các nhà Khắc kỷ là những người vô cảm, có trái tim sắt đá, đã bị xói mòn bởi “Kỷ luật hành Động”, và đặc biệt là cách người Khắc kỷ gắn kết với các mối quan hệ gia đình và xã hội. Trường phái triết học Epicurus đối lập (với chủ nghĩa Khắc kỷ) phủ nhận tình bằng hữu thực chất giữa con người, tìm kiếm sự thanh thản và sự giải thoát khỏi những đau đớn cảm xúc (ataraxia) bằng cách né tránh các trách nhiệm xã hội và tự thu mình vào trong vòng quan hệ bạn bè gần gũi.

Ngược lại, người Khắc kỷ tin rằng chúng ta, về bản chất, là những sinh vật có tính xã hội, có tình thương mến tự nhiên và có mối quan hệ thân thuộc với tất cả mọi người. Điều này tạo nên cơ sở cho lòng nhân ái Khắc kỷ, tình yêu lý trí với anh em bằng hữu trong vũ trụ. Một người tốt “thể hiện tình yêu thương với đồng loại, cũng như sự hào hiệp, công bằng, tử tế và quan tâm với những người xung quanh”, và đối với hạnh phúc ở nơi anh ta sống (Musonius, Lectures, 14).

Tất nhiên những người khác là “ngoại tại” với chúng ta, vì vậy đức hạnh của họ không phải là điều tốt đẹp của ta, nó không tùy thuộc vào ta, và không đóng góp trực tiếp vào eudaimonia của ta – rất cuộc, đó là việc của họ, chứ đâu phải của ta. Tuy nhiên, giữa những điều ngoại tại được xếp vào loại không quan trọng, thì đức hạnh của người khác rõ ràng là một trường hợp đặc biệt. Đặc trưng của người Khắc kỷ là sẵn sàng gọi người khác là “tốt đẹp”, dù với một ý nghĩa khác với “cái tốt” hay “hữu ích” cho bản thân, và họ nói về những tấm gương người tốt một cách không mệt mỏi.

Một cách tự nhiên, sự tốt đẹp ở người khác gọi lên trong ta tình cảm thương mến và tình bằng hữu, không phải vì nó mang lại cho ta ích lợi vật chất, mà vì nó là tấm gương phản chiếu tiềm năng trở thành người đức hạnh của chính ta. Đó là yêu thương vì yêu thương. Chẳng hạn, vị chính khách người La Mã Laelius Thông thái, nổi tiếng vì tình bạn mẫu

mục của ông với Scipio Africanus Trẻ, người đã nghiên cứu chủ nghĩa Khắc kỷ dưới sự hướng dẫn của học giả Diogenes xứ Babylon và Panaetius. Trong một tác phẩm đối thoại có nhan đề On Friendship, Cicero đã vẽ lên chân dung của Laelius bằng mô tả “không gì khác trên toàn bộ thế giới này hoàn toàn hòa hợp với Tự nhiên” bằng tình bằng hữu, sự đồng thuận sâu sắc trong cảm xúc và giá trị của hai người được ủng hộ bằng thiện ý và lòng thương mến nhau.

Laelius nói: bên cạnh việc đạt được trí tuệ và đức hạnh, có được những người bạn tốt và khôn ngoan là điều quý giá nhất trên đời, có giá trị to lớn nhất trong số tất cả những thứ ngoại tại. Tương tự, Seneca viết rằng ngay cả nhà Hiền triết Khắc kỷ cũng “muốn có một người bạn, một người hàng xóm, một người ở chung nhà”, cho dù nếu không có họ, anh ta vẫn hài lòng và đủ đầy (Letters, 9). Anh ta có thể không có bạn, nhưng anh ta vẫn muốn có bạn hơn. Thật vậy, nhà Hiền triết muốn có càng nhiều bạn càng tốt do bản chất của anh ta là yêu thương nhân loại, dù anh ta không cần tới họ để có được Hạnh phúc.

Là những sinh vật xã hội, chính trong những mối quan hệ, chúng ta sẽ có nhiều cơ hội phát triển nhất. Thực vậy, người Khắc kỷ lập luận rằng, là một sinh vật có lý trí, lợi ích của chính chúng ta tình cờ lại trùng với hạnh phúc của người khác. Chúng ta phát triển thịnh vượng với tư cách cá nhân thông qua việc đạt được những đức hạnh khôn ngoan và công bằng, nhưng điều này lại giúp chúng ta hòa hợp hơn với toàn thể nhân loại. Theo lẽ tự nhiên, động vật sẽ đấu tranh với nhau để giành giật những thứ ngoại tại như thức ăn, nhất là khi khan hiếm. Trái lại, không ai có thể đi lấy đi trí tuệ và đức hạnh của chúng ta, và những thứ này cũng không giảm bớt khi ta san sẻ cho người khác. Các nhà Khắc kỷ thờ ơ với những thứ mà đa số mọi người tranh giành lẫn nhau, vậy nên anh ta có thể thương yêu cả những người ngốc nghếch và kẻ xấu xa.

Do vậy, lòng nhân ái Khắc kỷ không phải chỉ là thứ gì hời hợt bên ngoài, mà chúng ta nên yêu thương nhân loại từ đáy lòng, lấy việc làm điều thiện cho người khác làm vui, coi đức hạnh là phần thưởng tự thân.



Chúng ta mang lại lợi ích cho người khác nhiều nhất khi giúp họ sống hòa hợp, không xung đột, đưa xã hội của chúng ta tiến gần hơn một bước tới giấc mơ của Zeno về một nhà nước Cộng hòa Khắc kỷ lý tưởng, một cộng đồng hoàn hảo của những người bằng hữu đã được khai sáng. Việc xếp đức hạnh là điều tốt đẹp chính yếu còn cho phép người Khắc kỷ cầu chúc những điều tốt đẹp thậm chí cho kẻ thù, vì nếu họ khôn ngoan thì họ sẽ không còn là kẻ thù nữa. Thật vậy, mặc dù lẽ tự nhiên thì tình thương mến chỉ nên dành cho những cái đẹp và đức hạnh, nhưng người Khắc kỷ còn cởi mở với những người thiếu khôn ngoan, thậm chí những người cư xử như kẻ thù, vì tất cả chúng ta đều có năng lực lý trí, và do đó đều có hạt mầm của đức hạnh.

*Đặc ân của con người là yêu thương cả những người làm lỗi. Tình yêu thương này sẽ tới khi ngay khi anh nhận ra họ cũng giống với anh, họ chỉ làm những việc sai trái một cách vô thức và ngu ngốc, và rằng chẳng bao lâu nữa cả anh và họ đều sẽ chết. Trên hết, người này không làm hại gì đến anh, họ cũng không làm “năng lực kiểm soát” của anh kém hơn trước.*

*(Meditations, 7.22)*

Theo một nghĩa nào đó, các nhà Khắc kỷ xem những kẻ ngu ngốc và xấu xa như những đứa trẻ ngộ nghĩnh. Họ không thật sự hiểu mình đang làm gì, vì vậy không nên giận họ.

*Có Tình yêu thương Tự nhiên để mà làm gì? Phải chăng nghĩa là không chỉ đối với những người thân thuộc mà còn đối với nhân loại, là một philanthrôpos [người có lòng bác ái, yêu thương nhân loại] thực thụ, không nhạo báng họ, không ghét bỏ họ, không khó chịu với họ, không ghê tởm họ, không khinh thường họ; thương xót họ trong chừng mực nào đó, yêu thương những người ti tiện nhất, nhất là những người giận dữ với anh, và trong lúc họ giận dữ nhất?*

(Shaftesbury, 2005, tr.1)

Shaftesbury so sánh lòng bác ái Khắc kỷ với thái độ yêu thương của người mẹ hay một người y tá đối với đứa trẻ ốm yếu mà bà chăm sóc. Thật vậy, đối với các nhà Khắc kỷ cổ đại, “tình yêu thương tự nhiên” (philostorgia) của cha mẹ với con cái có tầm quan trọng sâu sắc. Chẳng hạn, Musonius nói nhờ tìm hiểu chủ nghĩa Khắc kỷ, thay vì trở nên vô cảm, người mẹ sẽ có được tình yêu sâu sắc và triết học hơn với các con: “Còn ai trên đời có thể yêu thương con hơn người mẹ?” (Lectures, 3)

Theo một nghĩa nào đó, trở thành nhà Khắc kỷ là cần phải học ý nghĩa của tình cảm yêu thương tự nhiên dành cho bạn bè, gia đình, phù hợp với sự khôn ngoan và đức hạnh. Tuy nhiên, như chúng ta đã thấy, các nhà Khắc kỷ cũng mở rộng nó thành thái độ lan tỏa hơn, gọi là “lòng bác ái” hay tình yêu thương nhân loại. Quan niệm này, rằng chủ nghĩa Khắc kỷ rao giảng về một ý nghĩa rộng mở, sâu sắc hơn của tình yêu thương và tình cảm của cha mẹ, chẳng phải mâu thuẫn rõ ràng với quan niệm sai lầm phổ biến rằng người Khắc kỷ là những con robot vô cảm sao?



**Tư tưởng chính: “Tình yêu thương tự nhiên”, “quan hệ thân thuộc” hay “sự chiếm hữu”**

Trong chủ nghĩa Khắc kỷ, tình yêu và tình bằng hữu là những khái niệm quan trọng, đặc biệt là kiểu tình cảm có tên philostorgia, tình cảm như giữa các thành viên thân thiết trong gia đình. Từ này đôi khi được dịch là “tình yêu thương tự nhiên” hay “tình yêu thương gia đình”. Người

Khắc kỷ noi gương thần Zeus, cha của loài người, đáng có sự khôn ngoan và công bằng tuyệt đối, có tình yêu thương tự nhiên với chúng ta, con cái của người; với họ, người là vị thần của tình bằng hữu, thần hộ mệnh của gia đình. Khi mối quan hệ ruột thịt của họ với một lý trí hoàn hảo lớn dần, tình yêu thương tự nhiên của các triết gia từ đó mở rộng ra thành tình bác ái hay tình yêu nhân loại. Oikeiôsis là một thuật ngữ chuyên môn liên quan của người Khắc kỷ không dễ dịch ra tiếng khác. Nghĩa đen của nó là đưa ai đó hoặc điều gì đó về nhà, vì vậy có thể dịch là sự chiếm hữu, nghĩa là có quyền sở hữu đối với cái gì đó. Tuy nhiên, nó cũng được dịch là “quan hệ ruột thịt”, nghĩa là mối quan hệ ràng buộc tình cảm mà chúng ta phải có với con cái và họ hàng ruột thịt. Do vậy, người ta có thể nghĩ về nó như một quá trình gắn bó tự nhiên về mặt tâm lý với những người chúng ta yêu quý.

Chúng ta sinh ra đã có quan hệ thân thuộc theo bản năng đối với ruột thịt của chính mình, với con cái, nếu chúng ta sinh con. Tuy nhiên, khi có lý trí, chúng ta trở thành người có khả năng yêu thương hay gắn bó nhiều hơn, cả với năng lực lý trí của chính chúng ta và với toàn thể nhân loại. Nhưng đa số mọi người lại chán ghét hoặc xung đột với bản chất thực của mình và với loài người. Người Khắc kỷ khao khát phát triển một cảm giác thân thiết như ruột thịt với toàn bộ nhân loại bởi chúng ta sở hữu lý trí và hạt giống đức hạnh. Do vậy, Chrysippus viết rằng người tốt và khôn ngoan, tức người sống hòa hợp tuyệt đối với lý trí và Tự nhiên, thì không xa lạ với bất cứ điều gì, trong khi đó kẻ ngốc nghếch và tồi bại về đạo đức thì chẳng có tình cảm thương mến với ai cả.

Ý thức về quan hệ thân thuộc và lòng yêu mến tự nhiên này càng rộng mở cho cả nhân loại và toàn thể Tự nhiên thì nó càng trở nên lý trí và lành mạnh. Do vậy, nhà Hiền triết Khắc kỷ lý tưởng sống hòa hợp và gắn bó với bản chất đích thực của mình, với toàn cõi nhân loại, và với toàn thể Tự nhiên. Thật vậy, Marcus Aurelius đã lặp lại nhiều lần rằng mục đích của đời người là tình bằng hữu, và chúng ta nên chứng tỏ lòng yêu thương tự nhiên chân thật với những người chúng ta gặp trong đời, thậm chí với cả những người đối đầu với chúng ta.



## **Điển cứu: Những ngày cuối cùng của Socrates**

Hình mẫu quan trọng nhất của phái Khắc kỷ về một nhà Hiền triết chắc chắn là Socrates. Xenophon, người đã truyền cảm hứng cho Zeno theo đuổi triết học, gọi Socrates là “tấm gương hoàn hảo về lòng tốt và hạnh phúc” (Memorabilia, 4.8). Cuộc hành quyết của ông sẽ được nói tới trong chương suy ngẫm về cái chết, nhưng ở đây ta sẽ xem xét thêm về tư cách đạo đức của ông trước phiên tòa. Năm 399 trước Công nguyên, lúc đó Socrates khoảng 70 tuổi, bị đưa ra xét xử tại tòa án Athens vì hai tội danh: làm suy đồi đạo đức của thanh niên và truyền bá sự bất kính, có lẽ là thuyết vô thần – những tội danh mà ông phủ nhận.

Những lời buộc tội này, những cáo buộc mà đối với bạn bè của Socrates là hoàn toàn vô稽, có thể chỉ là cái cớ bề ngoài. Nói thẳng ra, ông đơn giản là đã đặt quá nhiều câu hỏi, gây đảo lộn và khiến giới giàu có, nhiều quyền lực cảm thấy khó chịu. Bồi thẩm đoàn đã kết tội Socrates rõ ràng chỉ là một nhóm nhỏ. Luật pháp Athens cho phép người bị luận tội và bên khởi tố đưa ra hình phạt lựa chọn, sau đó bồi thẩm đoàn sẽ chọn phương án ở giữa. Socrates, sau khi đùa rằng ông nên bị phạt bằng những bữa ăn miễn phí, đã đề nghị trả ba mươi đồng bạc, một số tiền rất lớn. Phần lớn số bạc này do bạn bè và người ủng hộ của ông quyên góp, vì bản thân ông không giàu có và ông dạy triết học miễn phí.

Điều gây ấn tượng đối với người Khắc kỷ là Socrates đã nêu gương như một người đương đầu với số phận bằng sự điềm tĩnh tuyệt vời và sự trung thành kiên định với các nguyên tắc của mình. Lời bào chữa của ông trước tòa, như được ghi chép trong văn bản Apology (tạm dịch: Lời tự biện) của Plato, vô cùng hùng hồn. Thay vì tự bào chữa hòng cứu lấy

mạng sống của mình, ông đã dùng cơ hội này để bảo vệ cho lối sống triết học. Ông phát biểu tùy thích và thuyết giảng cho bồi thẩm đoàn về sự khôn ngoan và đức hạnh, chứ không hề kể lể còn vợ con và cầu xin sự thương xót, như hầu hết những người khác sẽ làm. Có lẽ giận dữ vì điều này, toàn bộ bồi thẩm đoàn đã bỏ phiếu đồng ý án tử hình theo đề nghị của của bên nguyên, và tuyên bố ông phải thi hành án tử hình bằng cách tự uống thuốc độc chiết từ cây độc cần. Người ta hẳn đã nghĩ rằng ông sẽ trốn đi sống lưu vong, thế nhưng ông vẫn ở lại và uống chén thuốc độc ấy mặc cho các môn đồ hết lòng can ngăn. Ông lập tức trở thành tấm gương tử vì đạo cho triết học, cái chết của ông đã gây nên những làn sóng chấn động khắp thế giới cổ đại. Socrates đã trở thành một tấm gương bất diệt về lòng yêu chuộng trí tuệ vượt trên của cải, danh vọng, thậm chí hơn cả mạng sống. Chính tấm gương ấy đã đảm bảo tương lai của nền triết học lý tính trong xã hội phương Tây suốt hàng ngàn năm sau đó.



### **Ghi nhớ: Chủ nghĩa Khắc kỷ là triết học về tình yêu và lòng vị tha**

Nếu chủ nghĩa Khắc kỷ cổ đại có vẻ khắc nghiệt và lạnh lùng, thì chúng ta cũng nên ghi nhớ vai trò trung tâm của “tình yêu” trong hệ thống triết học này. Đặc biệt, tình yêu và tình thương mến con người tự nhiên hướng về con cái và gia đình (philostorgia) là nền tảng cho thái độ bác ái đối với nhân loại mà các nhà Khắc kỷ khát khao nuôi dưỡng.

Thậm chí chúng ta cũng có thể tiếp cận chủ nghĩa Khắc kỷ từ quan điểm này, và hiểu rằng về căn bản nó là triết học về tình yêu, là một nỗ lực để hiểu cái cách mà tình yêu bản thân và tình cảm yêu thương gia đình được lý trí biến đổi thành tình yêu của người Khắc kỷ đối với tri thức và loài người: thông qua triết học và lòng bác ái. Các nhà Khắc kỷ cho rằng

ý định giúp đỡ người khác của chúng ta, cho dù liên quan những điều ngoại tại hay về đức hạnh, rốt cuộc cũng sẽ mang lại ích lợi cho chúng ta vì nó tạo nên một dạng đức hạnh và phát triển. Theo nghĩa này, giữa sự tự lợi và lòng vị tha không có gì khác biệt. Những gì lành mạnh và có lợi cho chúng ta đồng nghĩa với những gì đáng kính trọng và đáng ca ngợi, bao gồm công lý, lòng nhân từ và tình thương yêu tự nhiên dành cho nhau.

### **Lòng bác ái Khắc kỷ và tình cảm thân thuộc dành cho người khác**

Epictetus nói “khi một đứa trẻ ra đời, ta không còn khả năng quyết định việc có yêu thương và quan tâm tới nó hay không nữa”; chẳng hạn, việc cha mẹ chăm sóc đứa con bị đau là bản năng tự nhiên (Discourses, 1.11; 1.23). Tình cảm thương yêu tự nhiên đối với những người thân thuộc chẳng những không bị chủ nghĩa Khắc kỷ loại bỏ mà được mở rộng và biến đổi theo trí tuệ và đức hạnh. Như Seneca nói, các nhà Khắc kỷ coi loài người là một phần của Tự nhiên, là anh em thân thiết với nhau và với Thượng đế, như thể là các thành viên của một gia đình, cùng chung tình thân, hình thành nên cơ sở cho tình yêu thương và bằng hữu với nhau.

Tương tự, Marcus Aurelius nói nếu coi bản thân là những bộ phận tách rời của loài người, không phải là tay chân của một cơ thể, thì chúng ta không thể hết lòng yêu thương người khác, cũng như không thể vui mừng trong hạnh phúc của nhân loại như một điều tốt đẹp tự thân. Vì chúng ta cùng có lý trí và tiềm năng đạt được đức hạnh, nên tình yêu thương tự nhiên dành cho mọi người khác được coi như tình anh em (philadelphia, giống như tên một thành phố), hay tình yêu nhân loại (philanthrôpia). Theo Hadot, Kỷ luật Hành động của người Khắc kỷ, đặc biệt trong các bài viết của Marcus Aurelius, phát triển lên đỉnh điểm thành tình yêu đối với loài người và một cảm giác gần như thần bí về tinh thần hòa hợp với người khác.

*Vậy thì, không thể nói “yêu người khác như yêu bản thân mình” là một phát minh của người Cơ đốc giáo. Đúng hơn là, có thể nhấn mạnh rằng tình yêu của người Khắc kỷ giống như tình yêu của người Cơ đốc giáo. [...] Thậm chí tình yêu dành cho kẻ thù cũng không hề vắng bóng trong chủ nghĩa Khắc kỷ.*

*(Hadot, 1998, tr. 231)*

Tư tưởng của người Khắc kỷ về tình yêu cũng có thể so sánh với khái niệm karuṇā hay lòng từ bi đối với các sinh vật có tri giác trong Phật giáo, mặc dù cũng giống như Cơ Đốc giáo, chủ nghĩa Khắc kỷ chủ yếu quan tâm tới các sinh vật có lý trí khác, một tình yêu dành cho toàn thể nhân loại.

Dẫu vậy, lòng thương yêu nguyên thủy dành cho người khác chỉ trở nên tốt đẹp khi nó liên quan tới sự khôn ngoan và đức hạnh. Khi tình yêu gắn với sự xấu xa và nhận thức sai lệch rằng những vui thú thể xác và lợi ích bên ngoài là “tốt”, về bản chất thì tình yêu sẽ hạ cấp xuống thành sự tham muốn hay thèm khát (epithumia) thú tính, một trong những cảm xúc phi lý, không phù hợp với Hạnh phúc và sự viên mãn tối thượng.

*Các nhà Khắc kỷ nói rằng người khôn ngoan sẽ trải nghiệm tình yêu, và họ định nghĩa bản thân tình yêu là nỗ lực tạo ra tình bằng hữu từ vẻ cái đẹp bề ngoài. Tình yêu nào trên đời mà không có bất an, không có mong chờ, không có lo lắng, không có thờ dài, nên cứ mặc thế thôi! Vì tình yêu thoát khỏi mọi ràng buộc của ham muốn.*

*(Tusculan Disputations, 4.72).*

Tình yêu bao hàm sự mong ước chân thành rằng người khác được phát triển tự nhiên, như trái chín, và đạt được Hạnh phúc phù hợp với đức hạnh. Có lẽ điều này là động cơ để Zeno và các môn đồ của ông đi thuyết giảng và viết rất nhiều sách về triết học vì lợi ích của người khác. Tuy nhiên, quá trình người khác tiến đến đức hạnh là một sự kiện ngoại tại, ngoài tầm kiểm soát của ta, điều mà người Khắc kỷ coi là “mệnh đề dự phòng”. Ví dụ: “Tôi ước anh phát triển và có được hạnh phúc, tùy theo số phận”.

Chúng ta giúp người khác như thế nào? Zeno dạy họ về đức hạnh, điều được coi là mang lại lợi ích lớn nhất, mặc dù người Khắc kỷ nhận thấy không phải ai cũng dễ lĩnh hội. Ví dụ, nhân vật Cato của Cicero giải thích rằng một khi nắm bắt được mối quan hệ ruột thịt tất yếu có với phần còn lại của nhân loại, chúng ta sẽ được thôi thúc bởi mong ước có lý trí là giúp ích cho càng nhiều người càng tốt, nhất là giáo dục cho họ về trí tuệ thực tiễn, về những tốt xấu trong cuộc sống.

Tuy nhiên, theo người Khắc kỷ, sống để nêu gương, như Zeno, và hoàn thiện mình để giúp người khác bằng tấm gương mẫu mực ấy còn quan trọng hơn thuyết giảng cho họ. Dầu vậy, các nhà Khắc kỷ cũng thừa nhận rằng khi cư xử với đa số mọi người, đôi khi chúng ta phải nói hoặc làm như thể chúng ta đồng tình với những giá trị quy ước, coi những thứ không quan trọng là tốt hay xấu từ bản chất. Theo Epictetus, khi thấy ai đó khóc lóc đau khổ, chúng ta nên thể hiện sự đồng cảm ra mặt, còn nội tâm vẫn phải cảnh giác với những phán xét giá trị sai lệch của họ (Encheiridion, 16). Với cùng một “tai họa”, một nhà Hiền triết có thể nhìn nhận nó với một sự thờ ơ hết mức. Do vậy, việc bản thân và người khác “ưu tiên” một số điều ngoại tại hay những thứ thuộc về xác phàm này đôi khi cũng hợp lý, miễn là chúng ta không lẫn lộn chúng với Hạnh phúc.

Đức tính chủ yếu liên quan tới phạm vi xã hội, với các mối quan hệ của chúng ta, là đức tính công bằng (dikaiosunê). Người Khắc kỷ dùng từ này để bao hàm việc đối xử công bằng và hành động nhân từ với người



khác, ước mong cho họ cũng phát triển phù hợp với đức hạnh, tùy theo số phận. Vậy nên Seneca nói rằng sống với lẽ công bằng đòi hỏi người Khắc kỷ “yêu quý bạn như bản thân mình, nghĩ rằng một kẻ thù cũng có thể trở thành bạn, khơi gợi tình yêu từ những người bạn và kiềm chế lòng căm hận của kẻ thù” (Letters, 95). Khi hành động một cách khôn ngoan và công bằng với người khác, thật sự tin tưởng vào điều mình đang làm, thì tự nhiên chúng ta sẽ cảm thấy có thiện chí với họ.

Tuy nhiên, các cảm xúc lành mạnh đòi hỏi sự kiên định. Điều này chỉ khả dĩ nếu thái độ căn bản của chúng ta về lòng nhân từ theo một ý nghĩa nào đó là vô điều kiện và không hề bị lay chuyển chỉ vì người khác thay đổi hành vi của họ, thậm chí cả khi họ hành động xấu xa hay cư xử như kẻ thù. Điều quan trọng là, mặc dù việc yêu thương người khác nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta, nhưng có được yêu thương lại hay không thì ta lại không quyết định được. Điều này có nghĩa là người Khắc kỷ sẽ yêu thương người khác dù có được yêu thương lại hay không.

*Nào, hãy xem anh có thể yêu thương bất vụ lợi được không.*

*“Cám ơn người anh em (anh, chị, em, bạn), vì đã cho ta một phần hào phóng như vậy để ta có thể yêu thương dẫu không được yêu thương.”*

*(Shaftesbury, 2005, tr.108).*

Do vậy, Epictetus nói con người có thể thật sự là bạn bè và yêu thương nhau nếu họ đặt sự tư lợi của mình chủ yếu vào sự tốt đẹp của phẩm cách và ý chí của chính mình, bằng cách trau dồi trí tuệ, sự công bằng và các đức hạnh khác. Tuy nhiên, đầu tiên và trên hết, khi chúng ta mong muốn bản thân trở nên chính nghĩa, công bằng và nhân hậu trong mọi

mối quan hệ, thì chúng ta cũng phải thật lòng mong muốn người khác cũng phát triển như vậy.



### **Tư tưởng chính: Tình bằng hữu và cái đẹp trong chủ nghĩa Khắc kỷ**

Nền cộng hòa Khắc kỷ lý tưởng của Zeno gồm những nhà Hiền triết sống với nhau trong tình bằng hữu và hòa hợp. Những từ được sử dụng cho “tình bằng hữu” cũng có nghĩa là “tình yêu” hay “tình thương” giữa những người bạn và tình bạn thân thiết thậm chí có vẻ là mục đích của tình yêu nhục dục trong thuyết Khắc kỷ. Zeno cũng nói chỉ có những hiền nhân hoàn hảo mới có năng lực cho tình bạn đích thực và những người không phải hiền nhân nhất định sẽ trở thành kẻ thù. Tuy nhiên, không rõ ông có nói điều này với nghĩa đen hay không, vì người Khắc kỷ vốn coi tình bằng hữu, dù theo một kiểu không hoàn hảo, là điều cần nắm giữ và đáng để vun đắp. Cả Zeno lẫn những người kế tục đều không cho mình là nhà Hiền triết, nhưng rõ ràng họ không nghĩ bản thân mình là kẻ thù của học trò! Dù sao, các nhà Khắc kỷ chắc chắn tin rằng việc noi gương nhà Hiền triết lý tưởng, người thể hiện tình yêu và tình bằng hữu với người khác, là rất quan trọng.

Đa số mọi người mưu cầu tình bạn vì lợi ích có qua có lại, liên quan tới những thứ không quan trọng như của cải, danh vọng, nhưng đó không phải là tình bạn đích thực của người khôn ngoan. Có bạn bè quanh mình là “một điều không quan trọng được ưa thích”, đương nhiên nó có giá trị, nhưng nó ngoài tầm kiểm soát trực tiếp của chúng ta. Dù sao thì tình bạn theo nghĩa đích thực nhất chính là bản thân bạn phải là một người bạn đối với người khác, vì họ xứng đáng có được tình bạn của bạn chứ không phải vì những lợi ích bên ngoài. Thực tế, Seneca từng nói rằng dù không có bạn bè thì nhà Hiền triết vẫn hài lòng và đầy đủ, nhưng anh ta

muốn có bạn chủ yếu để rèn luyện các đức hạnh trong mối quan hệ bằng hữu. Tuy vậy, như nhân vật Laelius của Cicero mô tả, có những người bạn đền đáp lại tình cảm của mình chỉ là việc thứ yếu trong mục tiêu trở nên tốt đẹp và khôn ngoan, điều này cho thấy ông coi tình bạn là điều quan trọng nhất trong số những thứ không quan trọng được ưa chuộng. Do vậy, người Khắc kỷ tìm cách có được cho mình những người bạn (và cũng là người cố vấn) tốt đẹp và khôn ngoan, có thể với sự dự báo của số phận.

Theo các nhà Khắc kỷ thời kỳ đầu, “điều tốt” (agathos) cũng là kalos, có nghĩa là đẹp đẽ hay đáng kính trong tiếng Hy Lạp. Với người Khắc kỷ, những từ này thật sự đồng nghĩa vì chúng coi bản chất về đẹp con người là đức hạnh chứ không phải hình thức bên ngoài. Tương tự, Xenophon nói rằng Socrates thường nói đùa về tình yêu thương có qua có lại giữa ông với những người bạn thân thiết, nhưng “bất kỳ ai cũng nhận thấy điều thu hút ông không phải là vẻ đẹp bề ngoài mà là trí óc và phẩm cách xuất sắc” (Memorabilia, 4.1).

Chúng ta coi mỗi thứ là “đẹp” theo cách phù hợp với bản chất của nó: cái làm cho một con ngựa đẹp khác với cái làm cho một chiếc vòng cổ đẹp. Khi con người tỏa sáng từ bản chất trong cốt cách của họ, với tư cách một sinh vật có lý trí, chúng ta làm cho mình trở nên đẹp đẽ theo ý nghĩa đích thực, trái lại, những điều điên rồ và xấu xa lại làm cho tính cách của chúng ta trở nên “xấu xí”. Vì vậy, Epictetus nói chúng ta nên nỗ lực “làm đẹp cho bản chất thật sự của mình – là lý trí, năng lực phán xét của nó và các hoạt động của nó” (Discourses, 4.11).

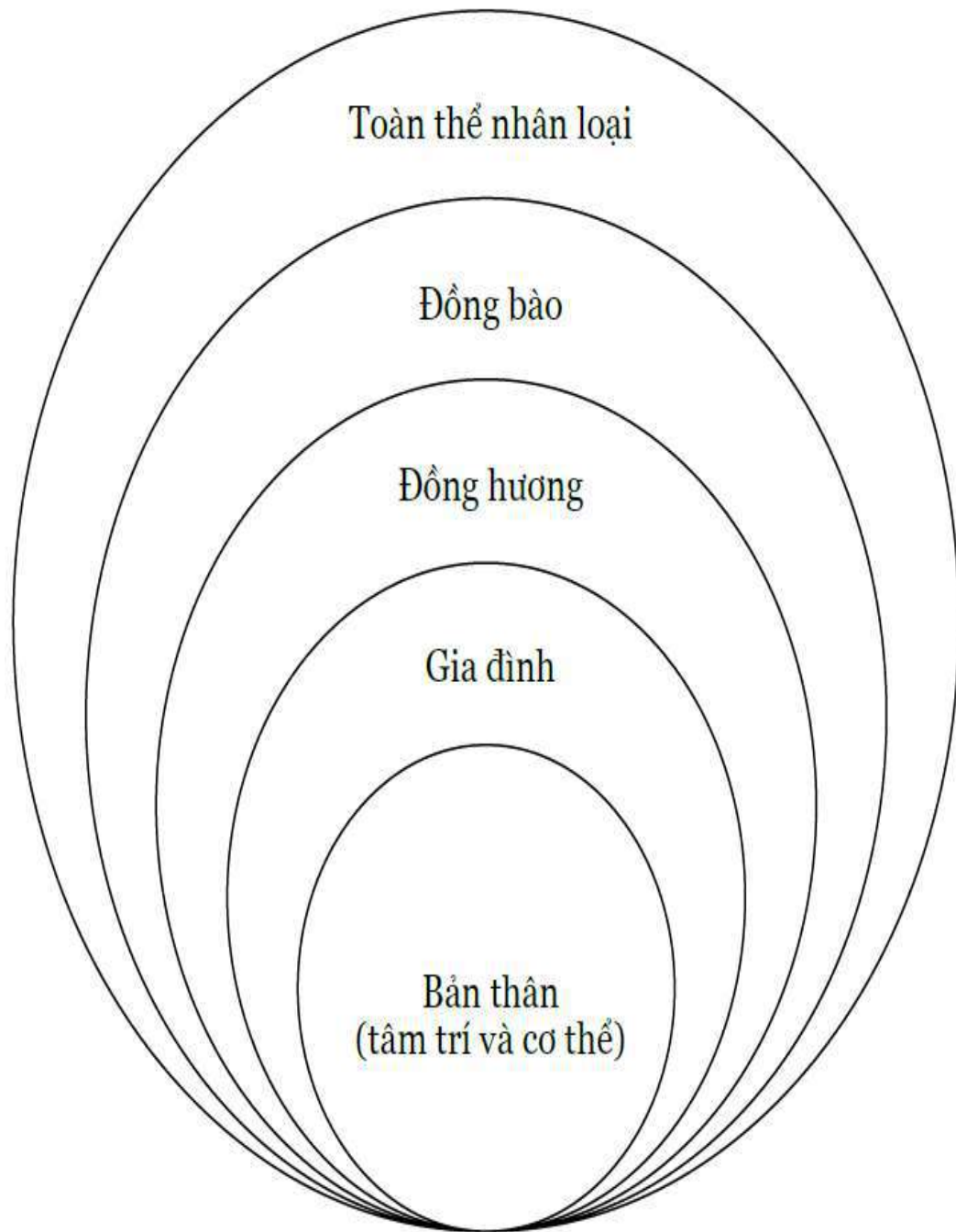


**Thực hành: Vòng tròn Hierocles**

Triết gia Khắc kỷ Hierocles, người cùng thời với Marcus Aurelius, đã mô tả các bài thực hành tâm lý để mở rộng oikeiôsis, ý thức của chúng ta về tình cảm ruột thịt dành cho người khác. Ông nói rằng các mối quan hệ của chúng ta có thể được trình bày như một loạt các vòng tròn đồng tâm, tỏa ra từ bản thân chúng ta và họ hàng thân thích (xem hình bên dưới). Các nhà Khắc kỷ sẽ “vẽ các vòng tròn hướng tâm”, chủ động giảm bớt khoảng cách tâm lý trong các mối quan hệ của họ. Ông còn gợi ý các kỹ thuật dùng lời nói, ví dụ gọi người quen là “bạn”, hoặc gọi bạn thân là “anh em”. Hierocles khuyên chúng ta nên đối xử với anh chị em như thể họ là các bộ phận cơ thể mình, như tay với chân. Zeno nói rằng một người bạn là một “bản thân khác” của mình, có lẽ là để khuyến khích chúng ta đưa người khác vào sâu hơn trong vòng tròn tình thân và lòng thương mến tự nhiên. Vì thế, các nhận xét của Hierocles về oikeiôsis có thể được chuyển thành các bài tập suy tưởng:

1. Hãy nhắm mắt và dành vài phút thư giãn rồi tập trung chú ý vào trí tưởng tượng của bạn.

2. Hãy vẽ một vòng tròn ánh sáng bao quanh cơ thể bạn. Dành một chút thời gian tưởng tượng rằng vòng ánh sáng này tượng trưng cho tình cảm ngày càng tăng với bản thân, với tư cách là một sinh vật có lý trí, có năng lực trí tuệ và đức hạnh, tức điều tốt đẹp chính yếu trong đời.



*Các vòng tròn được đơn giản hóa của Hierocles*

3. Bây giờ hãy tưởng tượng rằng vòng tròn đang mở rộng để bao lấy các thành viên gia đình bạn, hoặc những người rất thân thiết với bạn, những

người mà hiện giờ bạn đang phóng chiếu tình thương mến tự nhiên về phía họ, như thể họ là các bộ phận cơ thể bạn.

4. Tiếp theo, hãy tưởng tượng vòng tròn mở rộng để chứa cả những người bạn tiếp xúc trong cuộc sống thường nhật, chẳng hạn đồng nghiệp, và phóng chiếu tình thương mến tự nhiên tới họ, như thể họ là thành viên gia đình bạn.

5. Một lần nữa, hãy mở rộng vòng tròn để thu hết mọi người ở đất nước bạn. Hãy tưởng tượng tình thương mến của bạn lan tới họ, trong chừng mực họ là những sinh vật lý trí như bạn và có khả năng có đức hạnh.

6. Hãy tưởng tượng vòng tròn giờ đây to đến mức bao trùm cả thế giới và toàn thể nhân loại trong một khối thống nhất, để cho cảm xúc và tình thương mến tự nhiên của bạn lan ra tới từng người, phát triển tình cảm thân thiết với họ, miễn là họ có lý trí và nhờ vậy có khả năng tiến tới sự khôn ngoan.

Hãy cố gắng có thái độ như vậy trong các hoạt động thường nhật. Seneca lập luận rằng việc mở rộng tình thương thành một thái độ bác ái bao trùm cả nhân loại dạy cho chúng ta yêu thương có tính triết học hơn mà không quá gắn bó với một cá nhân cụ thể nào. Ông nói thêm rằng: “Người nào không có khả năng yêu hơn một người thì thậm chí cũng không yêu người duy nhất đó cho lắm” (Letters, 63). Nhà Hiền triết không mê đắm một ai. Anh ta yêu mọi người trong khả năng mình, dù vẫn chấp nhận rằng họ có thể thay đổi và rằng một ngày nào đó họ sẽ chết.

**Người Khắc kỷ yêu thế nào?**

Epictetus thẳng thừng hỏi học trò rằng: “Vậy thì, ta sẽ yêu thương và thương mến như thế nào?” (Discourses, 3.24). Câu trả lời của ông là chúng ta nên yêu mến theo cách nhất quán với các quy tắc nền tảng và các học thuyết của triết học Khắc kỷ.

*Người Khắc kỷ yêu thương người khác theo cách rất tự do và sẵn sàng cho đi. Tình yêu thương của anh ta hoàn toàn không có điều kiện là phải nhận được hồi đáp từ người mình yêu. Người Khắc kỷ tôn hợi sự toàn vẹn đạo đức hay sự thanh thản tinh thần của bản thân mình trong tình yêu với người khác. Tình yêu của anh ta cũng không bị suy giảm khi nhận biết về khả năng người anh ta yêu thương rồi sẽ chết. Thay vì vậy, tình yêu và lòng thương mến tự nhiên của người Khắc kỷ được tôi luyện bằng lý trí. Tình yêu và lòng thương mến của anh ta chỉ bồi đắp thêm tính nhân văn của anh ta, chứ chẳng bao giờ hành hạ tinh thần anh ta.*

*(Stephens, 1996).*

Đầu tiên và trên hết, chúng ta nên nhắc nhở bản thân rằng có những điều nằm trong tầm kiểm soát của ta, nhưng cũng có những điều không như vậy, và chỉ những gì phụ thuộc vào sự kiểm soát ta mới có thể thật sự tốt đẹp và là một phần của eudaimonia. Một trong những chìa khóa để nắm bắt được điều này là yêu thương một người “như một con người hữu tử”, một người có thể rời bỏ ta bất kỳ lúc nào. Chúng ta cũng nhìn vào tấm gương của những người tốt đẹp và khôn ngoan, như Socrates, người đã yêu thương gia đình có tiếng là rắc rối của mình.

Theo Epictetus, người khôn ngoan nhớ rằng gia đình họ cũng chỉ đơn thuần là một phần của toàn thể Tự nhiên (tức là Zeus) mà họ yêu hơn hết thảy. Do vậy, nhà Hiền triết Khắc kỷ yêu thương người khác trong sự hòa hợp với “Kỷ luật Khát khao”, chấp nhận rằng đến cuối cùng mối quan hệ cũng sẽ nằm ngoài tầm kiểm soát của anh ta, và thay đổi hay

mất mát là vấn đề số phận. Tình yêu vì thế chuyển từ một Cảm xúc phi lý, một dạng thèm khát có đặc tính là sự gắn bó hoặc lệ thuộc thái quá, trở thành kiểu tình thương mến mang tính triết học hay ít lệ thuộc hơn. Điều này đưa ta tới sự hòa hợp với Tự nhiên bằng cách đặt các mối quan hệ của chúng ta với người khác trong một bối cảnh rộng hơn, chính là quan hệ của ta với toàn thể sự sống.

Ngược lại, khi yêu mà không có sự khôn ngoan, chúng ta sẽ trở nên gắn bó thái quá vào những vật thể hoặc cá thể, quên đi rằng những thứ ngoại tại ấy nằm ngoài tầm kiểm soát của ta. Điều này khiến chúng ta quay lại với những khao khát phi lý, và bị chao đảo giữa yêu và ghét, tùy thuộc vào hoàn cảnh ngoại tại: “Nói tóm lại, anh đau buồn, sợ hãi, ghen tức và bối rối, thì anh đã thay đổi” (Discourses, 2.22). Thực tế Epictetus đã nói rằng mọi sự thù hằn giữa người với người được quy về một phát xét kiểu này, họ “tự xếp bản thân và những gì thuộc về họ vào phạm trù những thứ nằm ngoài phạm vi ý muốn” (Discourses, 2.22). Khi thấy những con chó vẫy đuôi mừng rỡ với nhau, có thể chúng ta cho rằng chúng yêu mến nhau như bạn bè. Nhưng nếu ném ra một miếng thịt, chắc chắn sẽ nổ ra một cuộc tranh giành cắn xé. Epictetus nói, một khi những thứ ngoại tại lẫn lộn với cái tốt đẹp sau cùng, cứ thử đưa ra đất đai hay tiền bạc giữa cha và con, chúng ta sẽ thấy mối quan hệ ràng buộc giữa họ mong manh ra sao (Discourses, 3.24).

Ông nói thêm rằng nếu cái chúng ta gọi là tình yêu hay thương mến khiến chúng ta thành nô lệ cho những Cảm xúc của mình và trở nên khốn khổ, thì nó không tốt cho chúng ta và là dấu hiệu rằng có điều gì đó sai trái. Ngược lại, nhà Hiền triết, người hiểu chắc chắn bản chất đích thực của điều tốt đẹp, sẽ không bị xáo trộn trong chính bản thân anh ta, cởi mở trong mối quan hệ với những người khôn ngoan khác, nhẫn nại và khoan dung với những người không khôn ngoan, như thể đối với những người chỉ đơn giản là mắc sai lầm với những điều vô cùng quan trọng.





## **Thực hành: “Bùa yêu” của người Khắc kỷ (thấu cảm như một người Khắc kỷ)**

Người Khắc kỷ tin rằng yêu quan trọng hơn được yêu. Chúng ta vốn dĩ là động vật có tính xã hội, vì vậy mục tiêu sống hòa hợp với Tự nhiên, bao hàm sống hòa hợp với nhân loại, kể cả với người xấu, những người đối xử với ta như kẻ thù. Tuy vậy, được gia đình và bè bạn yêu thương vẫn thích hơn nhiều so với bị kẻ thù vây quanh, trong chừng mực số phận cho phép. Trớ trêu thay, các triết gia cho rằng làm cho bản thân thật sự đáng yêu thương là cách tốt nhất để có được những người bạn chân chính, và ta làm vậy nhờ có một phẩm cách tốt đẹp và nuôi dưỡng tình bạn lý trí với người khác.

Tương tự, Seneca đưa rằng triết gia Khắc kỷ Hecato xứ Rhodes đã phát hiện ra một loại “bùa yêu” rất mạnh: “Nếu anh muốn được yêu thì hãy yêu” (Letters, 9). Quan niệm cho rằng đức hạnh là “bùa yêu”, là “câu thần chú” để kết bạn và được yêu quý, được cho là bắt nguồn từ Socrates trong các tác phẩm Memorabilia và Symposium (tạm dịch: Yên hội) của Xenophon. Tuy nhiên, dù chúng ta có thể thích ai đó đáp lại tình cảm của mình, thì về cơ bản, việc họ có thật sự yêu mến ta hay không là “không quan trọng”.

Vậy chúng ta yêu quý người không đáp lại tình bạn hay tình thương mến của chúng ta như thế nào? Các nhà Khắc kỷ đã được rèn luyện kỹ lưỡng để xử sự với những người khó chịu, đặc biệt để tránh phản ứng cáu giận. Theo gương Socrates, họ khuyên chúng ta đặt mình vào vị trí của người khác, hiểu rằng họ có lý do khi hành động theo cách của họ, ở một mức độ nào đó, giả định (một cách sai lầm) rằng hành động của họ là phù

hợp và vì lợi ích của họ. Chẳng hạn, hãy thử làm theo lời khuyên sau đây:

*Bất cứ khi nào anh gặp ai đó, ngay từ đầu hãy tự nhủ rằng: “Anh ta nhận định thế nào về những điều tốt và xấu căn bản trong cuộc sống?”. Khi ai đó hành động như kẻ thù của anh, thóa mạ hay chống lại anh, hãy nhớ anh ta chỉ làm vậy vì anh ta cho rằng làm vậy là đúng, anh ta không biết điều gì hay hơn, và hãy tự nhủ: “Điều đó với anh ta có vẻ là đúng”.*

(Encheiridon, 42).

Đừng ngạc nhiên vì cách người khác hành động. Nếu họ coi khoái lạc là điều quan trọng nhất trên đời, hay của cải, địa vị là những thứ tốt về bản chất, thì họ ắt sẽ hành động tương ứng với quan niệm ấy. Hãy coi họ là những đứa trẻ ngốc nghếch hay lầm lạc hơn là những kẻ xấu xa. Hãy nhớ rằng họ hành động như kẻ thù vì họ không biết rằng xử sự khôn ngoan hay đúng đắn chính là vì lợi ích của họ, và vì vậy họ cứ tiếp tục lệ thuộc vào ảo tưởng về những cái “tốt” bên ngoài.



### **Ghi nhớ: Người Khắc kỷ không có trái tim sắt đá**

Những người Khắc kỷ thời kỳ đầu, có lẽ là Zeno và Chrysippus, rồi sau đó là Epictetus, Seneca, Marcus Aurelius, tất cả đều thách thức quan điểm sai lầm rằng chủ nghĩa Khắc kỷ nghĩa là khô khan hay vô cảm. Như đã thấy, họ nhấn mạnh rằng “thoát khỏi Cảm xúc” không có nghĩa

là cư xử như một pho tượng hay con người đá. Mặc dầu những vật thuộc thể xác và ngoại tại nằm ngoài tầm kiểm soát của họ, nhưng các nhà Khắc kỷ vẫn cố gắng hành động phù hợp để bảo vệ bản thân và bảo vệ người khác, trong chừng mực số phận cho phép. Người Khắc kỷ vun đắp những tình cảm lành mạnh và thiện chí với người khác, trong khi vẫn chấp nhận những phản ứng cảm xúc tự động, giai đoạn “tiền Cảm xúc”, là tự nhiên và không thể tránh khỏi trong cuộc sống.

Tuy nhiên, nhà Hiền triết không để những cảm giác của mình cuốn đi, và không cho phép chúng phát triển thành những Cảm xúc phi lý mạnh mẽ. Do đó, anh ta không phải vô cảm mà là anh vượt trên những phản ứng cảm xúc ban đầu của mình, trong khi thể hiện cả lý trí và tình yêu thương tự nhiên.

### **Tại sao nhà Hiền triết đóng vai trò quan trọng trong chủ nghĩa Khắc kỷ?**

Người Khắc kỷ yêu chuộng đức hạnh và những ai tượng trưng cho đức hạnh, ý nghĩa căn cốt của điều này là nhà Hiền triết lý tưởng, người có phẩm hạnh chính là “cái đẹp” cao cả nhất theo nghĩa Khắc kỷ. Quan niệm về một người khôn ngoan và tốt đẹp một cách tuyệt đối này mang lại cho những người Khắc kỷ nhiệt huyết sự chỉ dẫn, cấu trúc và sự nhất quán trong phương cách thực hành của họ.

*Từ thuở bình minh của tư tưởng Hy Lạp, nhà Hiền triết đã thể hiện chức năng là một hình mẫu sống động, cụ thể. Aristoteles đã xác nhận điều này trong một đoạn của tác phẩm Protrepticus: “Có tiêu chuẩn hay thước đo nào chính xác hơn nhà Hiền triết?”.*

*(Hadot, 1995, tr. 147).*

Phép thực hành noi gương nhà Hiền triết Khắc kỷ lý tưởng, theo cách nào đó, có thể so sánh với việc noi gương Chúa Jesus, Đấng tiên tri Mohammed, Đức Phật và các nhà sáng lập tôn giáo khác. Tuy nhiên, nhà Hiền triết rõ ràng là một nhân vật hư cấu. Các nhà Khắc kỷ hồ nghi không biết anh ta có thật sự tồn tại bằng xương bằng thịt hay không, nếu thật sự có tồn tại thì chắc có lẽ hiếm như phượng hoàng châu Phi. Họ sử dụng quan niệm này như một hình mẫu lý tưởng giả định để chiêm nghiệm và so sánh với bản thân. Họ cũng nghiên cứu vô số tấm gương những người tương đối khôn ngoan và tốt đẹp, những người đóng vai trò rất quan trọng trong sự rèn luyện của họ. Chẳng hạn, Marcus Aurelius nhắc nhở mình “luôn luôn mang trong tâm trí mình một trong những nhân vật cổ đại đã sống cuộc đời đầy đức hạnh” (Meditations, 11.26).

Khi khởi đầu sự nghiệp triết học, Zeno đã xin ý kiến vị tiên tri xứ Dephi và được khuyên hãy thăm nhuần tư tưởng “màu của người chết”. Ông hiểu lời khuyên này nghĩa là ông cần đắm chìm vào việc nghiên cứu về những người khôn ngoan thuộc thế hệ trước. Người ta kể rằng sau khi đọc cuốn Memorabilia của Xelophon, Zeno ngay lập tức hỏi người bán sách gần đó: “Có thể tìm thấy những người như ông Socrates này ở đâu?”. Và “người chết” đầu tiên mà Zeno tìm kiếm để noi gương là Socrates, người đã bị dân Athens hành quyết gần một thế kỷ trước đó.

Không có một hình mẫu Socrates đang sống, người Khắc kỷ đã luyện tập chiêm nghiệm cuộc đời ông để có thể tiếp tục hưởng lợi ích từ tấm gương của ông ngay cả khi ông đã qua đời. Mặc dù Zeno cũng là một hình mẫu sống cho học trò, nhưng người Khắc kỷ không lệ thuộc vào sự hiện diện của người thầy yêu quý, một khi họ đã học được cách xây dựng sự dẫn dắt tinh thần cho chính mình. Học trò của Epictetus, có lẽ phần nào xác xược, từng hỏi ông có phải là một nhà Hiền triết hay không. Ông trả lời: “Thề có các thần, ta ước ao và cầu nguyện rằng ta là một nhà Hiền triết, nhưng vẫn chưa!”. Ông nói tiếp: “Tuy vậy ta có thể cho các trò một tấm gương để các trò không phải kiếm tìm”, và ông nói với họ về Diogenes và sau đó là Socrates (Discourses, 4.1). Epictetus nói về Diogenes, người theo chủ nghĩa khuyến nho, gặp đôi những lần

ông nói về Zeno, và nói về Socrates thì gấp bốn lần. Đây chắc chắn là hai tấm gương sáng chói được nghiên cứu chủ yếu tại học đường của ông và điều này có lẽ cũng đúng với chủ nghĩa Khắc kỷ của Zeno.

Do vậy, Epictetus thường xuyên nhắc nhở học trò rằng cuộc đời của Socrates luôn luôn ở đó như một hình mẫu ưu tú trong nhiều khía cạnh của cuộc sống, và rằng chúng ta cần chiêm nghiệm và noi theo nếu muốn mưu cầu sự tự do và eudaimonia. Epictetus đi xa hơn khi tuyên bố rằng giờ đây, khi Socrates đã chết, kỷ ức về ông chẳng những không mang lại lợi ích kém hơn cho nhân loại, mà có lẽ còn lớn hơn nhiều so với thời ông còn sống.

*Socrates tự hoàn thiện mình bằng việc không chú trọng đến gì khác ngoài lý trí, trong mọi điều ông đối mặt. Còn các anh, mặc dù chưa trở thành người như Socrates, các anh nên sống ít nhất như một người muốn trở thành Socrates.*

*(Encheiridion, 51).*

Tuy nhiên người Khắc kỷ cổ đại còn ngưỡng mộ và thảo luận về rất nhiều cá nhân có tư cách đáng noi gương. Điều này có thể dẫn đến mở rộng việc kiếm tìm dấu vết của đức hạnh ở bạn bè, gia đình, thậm chí đối thủ hay các triết gia thuộc các trường phái đối lập, chẳng hạn như các triết gia phái Epicurus hay Plato.

Dẫu có thể chưa từng có một nhà Hiền triết hữu tử hoàn hảo nào, nhưng người Khắc kỷ tin rằng ít nhất luôn có một thực thể bất tử hoàn hảo, đó là thần Zeus. Thần Zeus của người Khắc kỷ có lý trí và đức hạnh hoàn hảo, như nhà Hiền triết, vì vậy người Khắc kỷ thường nhắc tới việc suy ngẫm về quan điểm của người với các vấn đề của nhân loại, vì “trong mọi điều ta nói và làm, ta phải hành động như một người mô phỏng thần

thánh” (Discourses, 2.14). Dẫu có tin vào thần thánh hay không, chúng ta cũng có thể coi ý kiến của họ là cơ sở cho một dạng bài tập tâm lý. Hercules, người con trai yêu quý của thần Zeus, cũng được các nhà khuyến nho và Khắc kỷ tôn sùng như một vị anh hùng huyền thoại và là hình mẫu tiêu biểu. Nhà Hiền triết lý tưởng do vậy cũng như một vị thần, một người phàm đã tiến bộ xa đến mức có trí tuệ và eudaimonia ngang bằng trí tuệ và eudaimonia của thần Zeus. Những người Khắc kỷ giàu nhiệt huyết nỗ lực hướng tới tri thức hoàn hảo bằng cách thường xuyên suy tưởng về nhà Hiền triết, noi theo tư tưởng và hành động của anh ta.



### **Tư tưởng chính: Bản chất của nhà Hiền triết**

Nhà Hiền triết là một hình mẫu lý tưởng giả định về một người khôn ngoan (tiếng Hy Lạp là sophos hay phrominos; tiếng Latinh là homo sapiens). Từ này thường được viết hoa vì nó biểu thị một cái gì đó trừu tượng hơn là một con người thật. Nhà Hiền triết vô cùng đức hạnh, là một con người hoàn hảo và là người gần nhất với hình mẫu thần Zeus. Anh ta là một người tốt đẹp toàn mỹ, sống một cuộc sống trọn vẹn và “trôi đi êm ả”. Anh ta có được Hạnh phúc và sự viên mãn tuyệt đối (eudaimonia). Anh ta sống hòa hợp với bản thân, với nhân loại và với Tự nhiên vì anh ta tuân theo lý trí và chấp nhận số mệnh một cách khoan dung, chững mực, bởi nó ngoài tầm kiểm soát của anh. Anh ta vượt lên trên mọi khát khao và cảm xúc phi lý để đạt được thanh thản đầu óc. Dẫu muốn sống dài lâu và hưởng thụ lễ hội cuộc đời, nhưng anh ta hoàn toàn không sợ hãi cái chết.

Anh ta có trí tuệ thực tiễn, tính công bằng, nhân từ, can đảm và tinh thần kỷ luật tự giác cao nhất. Phẩm cách của anh ta rất đáng ca ngợi, đáng

kính và đẹp đẽ. Chính vì vậy, người Khắc kỷ chiêm nghiệm hình mẫu lý tưởng giả định là nhà Hiền triết để nắm bắt sự hoàn hảo của bản chất con người nói chung. Các triết gia, “những người yêu chuộng sự khôn ngoan” đương nhiên yêu quý và ngưỡng mộ anh ta như hiện thân của sự khôn ngoan. Các nhà Khắc kỷ luôn mang khái niệm về sự hoàn hảo này bên mình trên con đường hướng tới đức hạnh. Tuy nhiên, nhà Hiền triết của người Khắc kỷ là con người của sự nghịch lý. Anh ta là người có thể gọi là thật sự giàu có trong khi không sở hữu thứ gì, anh ta là người duy nhất thật sự tự do ngay cả khi bị bạo chúa giam cầm, anh ta là người bạn đích thực duy nhất ngay cả khi bị ngược đãi như kẻ thù, anh ta hạnh phúc và sống một cuộc sống hạnh phúc ngay cả khi cuộc đời anh ta chịu vô số tai ương bất hạnh bên ngoài.

## **Chiêm nghiệm về nhà Hiền triết**

Bài tập chiêm nghiệm nhà Hiền triết lý tưởng phục vụ cho nhiều chức năng có quan hệ gần gũi trong thực hành chủ nghĩa Khắc kỷ:

- ▶ Là một cách lên kế hoạch mục tiêu cuộc sống, hoàn thiện bản chất con người, dưới một hình thức cụ thể.
  
- ▶ Là một sự hướng dẫn cho thái độ (đức hạnh) đúng đắn và hành động phù hợp.
  
- ▶ Là một nhà quan sát và nhận xét tương tự về hành động của bản thân, mà không cần một người thầy Khắc kỷ thật sự.

► Một cách để có được “khoảng cách nhận thức”, và tránh cho chúng ta bị cuốn đi bởi những phản ứng phi lý và thiếu lành mạnh.

Sau khi chiêm nghiệm các phẩm chất của nhà Hiền triết, khi đương đầu với các tình huống khó khăn, người Khắc kỷ sẽ đơn giản tự hỏi bản thân “Nhà Hiền triết sẽ làm gì?”. Tương tự, Marcus Aurelius cũng nhắc nhở bản thân “Hãy nhìn vào tâm trí họ, để biết người khôn ngoan sẽ làm gì và không làm gì” (Meditations, 4.38). Cùng một cách thức như người Cơ Đốc giáo tự hỏi: “Chúa Jesus sẽ làm gì?”, người Khắc kỷ tự hỏi nhà Hiền triết, hay các tấm gương cá nhân như Socrates, Diogenes, Zeno hay Cato, sẽ làm gì.

Epictetus cũng nói rằng chúng ta có thể ngăn bản thân bị cuốn theo những cảm giác khó chịu nếu giữ bên mình hình ảnh nhà Hiền triết để so sánh. Một trong những đoạn văn được trích dẫn rộng rãi nhất trích từ cuốn Handbook của Epictetus nhắc nhở rằng chúng ta không khó chịu vì bản thân các sự kiện mà là vì sự phán xét của chúng ta về chúng, và ngay sau đó là dẫn chứng về Socrates, người coi bản thân cái chết là không tốt cũng không xấu.

*Chẳng hạn, cái chết chẳng có gì khủng khiếp (nếu không thì Socrates hẳn đã tỏ ra ghê sợ cái chết), mà chính bản thân sự phán xét liên quan đến cái chết đã diễn giải nó thành một điều khủng khiếp: chính sự phán xét này mới là khủng khiếp.*

*(Encheiridion, 5).*

Việc hình dung một ai đó đáng tin cậy đưa ra phán xét rằng tình huống này là “không quan trọng” sẽ cho chúng ta sự linh hoạt về tâm lý và “khoảng cách nhận thức” cách xa khỏi những cảm tưởng vô thức rằng



điều này thật kinh khủng. Nó cho chúng ta khoảng trống để cân nhắc xem liệu ấn tượng ban đầu có sai không.

Mặc dù không kiểm soát được hết các hành động của mình, và ngay cả Socrates cũng có những học trò ương ngạnh, nhưng người khôn ngoan thật sự sẽ giúp người khác bằng sự hiện diện và sự nêu gương của mình. Bởi vậy, Mosonius nói rằng “được một người tốt quan sát khi ta ăn, uống, ngủ nghỉ là vô cùng có lợi” (Lectures, 11). Các môn đồ của Epicurus coi trọng việc sở hữu các bức chân dung hoặc nhẵn có chân dung của ông, điều này có lẽ giúp họ tưởng tượng về sự hiện diện tốt đẹp của ông để đồng hành với họ trong đời. Bảo tàng Anh có một viên ngọc rất đẹp từ thời đế chế La Mã điêu khắc công phu chân dung Zeno, nhà sáng lập chủ nghĩa Khắc kỷ, có lẽ vì cùng mục đích này. Seneca cũng khuyên các nhà Khắc kỷ nên mang theo mình hình ảnh những nhân vật vĩ đại, thậm chí nên kỷ niệm sinh nhật của họ. Ông liệt kê các hình mẫu triết gia yêu thích của mình như sau:

- ▶ Socrates
  
- ▶ Plato – đề xuất có lẽ đáng ngạc nhiên đối với một người Khắc kỷ
  
- ▶ Zeno, nhà sáng lập chủ nghĩa Khắc kỷ
  
- ▶ Cleanthes, triết gia có ảnh hưởng thứ hai của chủ nghĩa Khắc kỷ
  
- ▶ Laerlius nhà Thông Thái, một trong những nhà Khắc kỷ nổi tiếng đầu tiên của La Mã

► Cato xứ Utica, người anh hùng chính trị Khắc kỷ vĩ đại thời La Mã

Ông đã viết một lời dẫn đẹp đẽ về cách thực hành này, dựa vào những lời giáo huấn của chủ nghĩa Epicurus.

*“Chúng ta cần đặt tình cảm của mình vào một người tốt nào đó và liên tục đặt người đó trước mắt, để ta có thể sống như thể người đó luôn dõi mắt theo mọi việc ta làm”. Lucilius thân mến, đây chính là lời khuyên của Epicurus, và khi cho chúng ta lời khuyên này, ông đã cho chúng ta một người bảo vệ, một người giám hộ về đạo đức – và không phải là không có lý do: Những việc làm sai trái sẽ giảm bớt nếu có một người chứng kiến luôn đứng bên cạnh để ý đến mọi việc ta làm. Nhân vật này nên là một người đáng để tôn kính, một người có sức ảnh hưởng có thể khiến cả đời sống riêng tư và đời sống nội tâm trở nên thuần khiết hơn. Phúc thay người có thể giúp người khác trở nên tốt đẹp hơn, không chỉ khi có sự hiện diện của mình, mà còn cả khi anh ta chỉ tồn tại trong tâm trí người khác. Và cũng phúc thay cho người có thể kính trọng người khác để điều chỉnh và định hình phẩm cách của chính mình dù chỉ trong ánh sáng của hoài ức về con người ấy.*

*(Letters, II).*

Hình ảnh của người làm gương này nên được gọi nhắc thường xuyên như “người giám hộ hay tấm gương của bạn”, như một người dõi theo chúng ta, dẫn dắt chúng ta, là hình mẫu lý tưởng để ta noi theo. Có một câu nói rất hay của Seneca, rằng chúng ta cần hình tượng một người khôn ngoan và tốt đẹp chân chính làm chuẩn mực để đo lường bản thân, vì “không có một cây thước để canh đo, anh không thể khiến chỗ cong thẳng lại”.



## **Thực hành: Nhà Hiền triết sẽ làm gì?**

Hãy bắt đầu bằng cách kiên nhẫn suy ngẫm xem nhà Hiền triết Khắc kỷ lý tưởng, người có trí tuệ và đức hạnh tối thượng, sở hữu phẩm cách gì, cho tới khi bạn hiểu tương đối rõ về hình tượng này.

1. Trước, trong khi và sau khi thực hiện nhiệm vụ hay đối diện với một tình huống nhất định, hãy tự hỏi bản thân: Nhà Hiền triết Khắc kỷ lý tưởng sẽ làm gì trong tình huống này?

2. Hẳn bạn sẽ tìm thấy sự hữu ích khi bắt đầu suy nghĩ về các nhân vật lịch sử hay thần thoại như Hercules, Socrates, Cato, hay các tác gia Khắc kỷ mà bạn biết rõ như Seneca, Epictetus hay Marcus Aurelius. Liệu những người này sẽ xử sự thế nào trong các sự kiện bạn phải đối mặt?

3. Bạn có thể tùy chọn và nghĩ về các tấm gương mẫu mực gần mình hơn, như bạn bè, đồng nghiệp hay các thành viên trong gia đình mà bạn ngưỡng mộ. Họ có gì đáng đề noi theo?

4. Điều quan trọng nhất, hãy tự hỏi một nhà Hiền triết có tri thức thực tiễn hoàn hảo sẽ làm gì. Xem xét các đức hạnh khác, nhất là tính công bằng, can đảm và kỷ luật tự giác.

5. Điều này sẽ đưa bạn tới việc cân nhắc xem bản thân bạn sẽ làm gì nếu đã tiến gần tới tri thức và đức hạnh cao hơn.

Cố gắng sẵn sàng cho mọi sự kiện bằng cách sử dụng tấm gương của một người khôn ngoan và tốt đẹp như người dẫn dắt bạn, hoặc sau sự kiện thử nghiệm lại và học từ kinh nghiệm bằng cách suy nghĩ mình sẽ làm khác đi thế nào trong tương lai nếu noi gương họ. Cách khác, hãy tưởng tượng bạn đang được một nhà Hiền triết vô hình, một người khôn ngoan và tốt đẹp hoàn hảo đồng hành, quan sát bạn, giám sát suy nghĩ, hành động và cảm xúc của bạn. Chẳng hạn, bạn sẽ phản ứng với các sự kiện khác đi như thế nào nếu chính Socrates hay Cato dõi theo bạn? Họ có thể cho bạn lời khuyên nào? Hãy tự hỏi “Nhà Hiền triết sẽ làm gì?” và “Nhà Hiền triết sẽ bảo ta phải làm gì?”.

### **Hạt mầm khôn ngoan trong mỗi người**

Nó thặng ra thì đối với các nhà Khắc kỷ, trừ nhà Hiền triết, mọi người đều ngốc nghếch và thiếu đức hạnh như nhau. Tuy nhiên, một số người nỗ lực tiến gần tới sự khôn ngoan và đức hạnh đích thực hơn so với những người khác. Các nhà Khắc kỷ sau này đặc biệt hay nói một cách thoải mái hơn về đức hạnh của những người bình thường. Rõ ràng họ nghĩ rằng chúng ta có thể học hỏi bằng cách chiêm nghiệm những dấu vết hoặc sự thoáng hiện của đức hạnh này ở người khác, dù những người đó không phải là nhà Hiền triết hoàn hảo. Thật vậy, suy ngẫm về đức hạnh của những người quanh ta, bạn bè, gia đình, đồng nghiệp, thậm chí kẻ thù hoặc những người gây khó khăn cho cuộc đời ta, có thể đem lại thêm lợi ích để cải thiện quan hệ với họ. Vì vậy, Seneca nói “chúng ta nên trang bị cho đời mình những tấm gương xuất sắc chứ không nhất thiết phải viện đến người xưa”, có lẽ như Socrates (Letters, 83).

*Vì xét cho cùng, đó là những người chúng ta biết ơn vì đã lấy họ làm gương; dĩ nhiên họ chưa đạt đến trí tuệ hoàn hảo, nhưng chúng ta đã*

*được quyền lựa chọn những người tiến gần nhất lý tưởng đó nhất.*

*(Cicero, Laerlius: On Friendship, 11).*

Marcus Aurelius tự nhắc bản thân luôn ghi nhớ những đức hạnh của bạn bè và những người ông kết giao, như sự khiêm tốn, lòng hào hiệp, bởi không có gì mang tới một cảm giác lành mạnh của niềm vui lý trí bằng sự chiêm nghiệm giản đơn này. Ông thực hiện bài thực hành tâm lý trong cả chương đầu cuốn *Meditations* bằng cách nhận xét về đức hạnh của các nhân vật quan trọng nhất trong đời ông, thường được cô đọng trong vài lời. Đoạn dài nhất ở gần cuối là về người cha nuôi của ông là hoàng đế Antoninus Pius.

*Từ cha ta, [ta đã học được] sự nhẹ nhàng, và một sự kiên định không nao núng đối các quyết định được đưa ra từ sự cân nhắc thận trọng; sự thờ ơ với cái gọi là danh vọng; một tình yêu đối với lao động và sự cẩn trọng; sự sẵn lòng khi lắng nghe những lời khuyên vì sự tốt đẹp chung; và một quyết tâm bền bỉ trong việc để trao cho từng người những gì anh ta đáng được hưởng.*

*(Meditations, 1.16).*

Ông viết tiếp nhiều trang nữa, rồi kết luận bằng những lời sau:

*Người ta có thể nói về ông bằng những lời lẽ mà ta đã nghe Xenophon nói về Socrates, rằng ông có thể tiết chế hay tận hưởng những thứ mà nhiều người không đủ mạnh mẽ để kìm chế và nghiêng về phía hưởng thụ quá nhiều. Tuy nhiên, có được nghị lực để bền bỉ trong trường hợp*

*này và tiết chế trong trường hợp khác là điển hình cho một người có trí óc hoàn hảo và không thể bị khuất phục.*

Marcus Aurelius nói ông đã học được từ chính người thầy Khắc kỷ của mình, Sextus xứ Chaeronea, “quan niệm về cuộc sống phù hợp với Tự nhiên”, và cả “phẩm giá không giả tạo, một sự suy xét có trực giác về những người bạn và sự khoan dung với những người thiếu học và thiếu lý trí”. Ngay cả khi một số bạn bè, gia đình và người thầy không được khôn ngoan lắm, ông vẫn có thể xác định được điểm mạnh của họ để học hỏi và noi gương họ. Tuy nhiên, bước đầu tiên để làm được điều này là phát biểu ra thành lời. Khi đặt tên và mô tả các đức hạnh của người khác, Marcus Aurelius đã tự giúp mình ghi nhớ và tập dượt xuyên suốt các bài tập trong cuốn Meditations.

### **Hạt mầm khôn ngoan trong mỗi người**

Nó thặng ra thì đối với các nhà Khắc kỷ, trừ nhà Hiền triết, mọi người đều ngốc nghếch và thiếu đức hạnh như nhau. Tuy nhiên, một số người nỗ lực tiến gần tới sự khôn ngoan và đức hạnh đích thực hơn so với những người khác. Các nhà Khắc kỷ sau này đặc biệt hay nói một cách thoải mái hơn về đức hạnh của những người bình thường. Rõ ràng họ nghĩ rằng chúng ta có thể học hỏi bằng cách chiêm nghiệm những dấu vết hoặc sự thoáng hiện của đức hạnh này ở người khác, dù những người đó không phải là nhà Hiền triết hoàn hảo. Thật vậy, suy ngẫm về đức hạnh của những người quanh ta, bạn bè, gia đình, đồng nghiệp, thậm chí kẻ thù hoặc những người gây khó khăn cho cuộc đời ta, có thể đem lại thêm lợi ích để cải thiện quan hệ với họ. Vì vậy, Seneca nói “chúng ta nên trang bị cho đời mình những tấm gương xuất sắc chứ không nhất thiết phải viện đến người xưa”, có lẽ như Socrates (Letters, 83).

*Vì xét cho cùng, đó là những người chúng ta biết ơn vì đã lấy họ làm gương; dĩ nhiên họ chưa đạt đến trí tuệ hoàn hảo, nhưng chúng ta đã*

*được quyền lựa chọn những người tiến gần nhất lý tưởng đó nhất.*

(Cicero, Laerlius: On Friendship, 11).

Marcus Aurelius tự nhắc bản thân luôn ghi nhớ những đức hạnh của bạn bè và những người ông kết giao, như sự khiêm tốn, lòng hào hiệp, bởi không có gì mang tới một cảm giác lành mạnh của niềm vui lý trí bằng sự chiêm nghiệm giản đơn này. Ông thực hiện bài thực hành tâm lý trong cả chương đầu cuốn Meditations bằng cách nhận xét về đức hạnh của các nhân vật quan trọng nhất trong đời ông, thường được cô đọng trong vài lời. Đoạn dài nhất ở gần cuối là về người cha nuôi của ông là hoàng đế Antoninus Pius.

*Từ cha ta, [ta đã học được] sự nhẹ nhàng, và một sự kiên định không nao núng đối các quyết định được đưa ra từ sự cân nhắc thận trọng; sự thờ ơ với cái gọi là danh vọng; một tình yêu đối với lao động và sự cẩn trọng; sự sẵn lòng khi lắng nghe những lời khuyên vì sự tốt đẹp chung; và một quyết tâm bền bỉ trong việc để trao cho từng người những gì anh ta đáng được hưởng.*

(Meditations, 1.16).

Ông viết tiếp nhiều trang nữa, rồi kết luận bằng những lời sau:

*Người ta có thể nói về ông bằng những lời lẽ mà ta đã nghe Xenophon nói về Socrates, rằng ông có thể tiết chế hay tận hưởng những thứ mà nhiều người không đủ mạnh mẽ để kìm chế và nghiêng về phía hưởng thụ quá nhiều. Tuy nhiên, có được nghị lực để bền bỉ trong trường hợp*

*này và tiết chế trong trường hợp khác là điển hình cho một người có trí óc hoàn hảo và không thể bị khuất phục.*

Marcus Aurelius nói ông đã học được từ chính người thầy Khắc kỷ của mình, Sextus xứ Chaeronea, “quan niệm về cuộc sống phù hợp với Tự nhiên”, và cả “phẩm giá không giả tạo, một sự suy xét có trực giác về những người bạn và sự khoan dung với những người thiếu học và thiếu lý trí”. Ngay cả khi một số bạn bè, gia đình và người thầy không được khôn ngoan lắm, ông vẫn có thể xác định được điểm mạnh của họ để học hỏi và noi gương họ. Tuy nhiên, bước đầu tiên để làm được điều này là phát biểu ra thành lời. Khi đặt tên và mô tả các đức hạnh của người khác, Marcus Aurelius đã tự giúp mình ghi nhớ và tập dượt xuyên suốt các bài tập trong cuốn *Meditations*.



### **Ghi nhớ: Có ai thật sự là nhà Hiền triết không?**

Mặc dù người Khắc kỷ đã sử dụng nhiều tấm gương người tốt và khôn ngoan trong lịch sử, nhưng họ lại có xu hướng nghĩ rằng trí tuệ hoàn hảo là điều mà một người sống nào có thể đạt được, kể cả Zeno và những nhà sáng lập khác của chủ nghĩa Khắc kỷ. Do vậy, nhà Hiền triết được nói đến như một mẫu hình lý tưởng giả định. Tuy vậy, một số cá nhân mẫu mực đã tiến gần tới lý tưởng này. Socrates là một tấm gương “gần giống nhà Hiền triết” được các nhà Khắc kỷ yêu thích, tiếp đó là nhà khuyến nho Diogenes. Đôi khi Zeno, Pythagoras, Heraclitus và những người khác cũng được nêu gương như những tấm gương khôn ngoan mẫu mực. Nhưng rốt cuộc nhà Hiền triết chỉ đơn thuần là một quan niệm có tính chất dẫn dắt, được Tự nhiên gieo vào tâm trí chúng ta như một hình ảnh của mục tiêu sống. Bởi vậy, bằng cách từ chối đồng hóa nhà Hiền triết với một nhân vật lịch sử nào đó, người Khắc kỷ tránh được



việc đặt những người như Zeno, Socrates lên một bực cao, như thể họ là những bậc thầy, và biến triết học của họ thành một tôn giáo hoặc sự tôn sùng cá nhân.



### **Thực hành: Nhà Hiền triết sẽ làm gì?**

Hãy bắt đầu bằng cách kiên nhẫn suy ngẫm xem nhà Hiền triết Khắc kỷ lý tưởng, người có trí tuệ và đức hạnh tối thượng, sở hữu phẩm cách gì, cho tới khi bạn hiểu tương đối rõ về hình tượng này.

1. Trước, trong khi và sau khi thực hiện nhiệm vụ hay đối diện với một tình huống nhất định, hãy tự hỏi bản thân: Nhà Hiền triết Khắc kỷ lý tưởng sẽ làm gì trong tình huống này?

2. Hẳn bạn sẽ tìm thấy sự hữu ích khi bắt đầu suy nghĩ về các nhân vật lịch sử hay thần thoại như Hercules, Socrates, Cato, hay các tác gia Khắc kỷ mà bạn biết rõ như Seneca, Epictetus hay Marcus Aurelius. Liệu những người này sẽ xử sự thế nào trong các sự kiện bạn phải đối mặt?

3. Bạn có thể tùy chọn và nghĩ về các tấm gương mẫu mực gần mình hơn, như bạn bè, đồng nghiệp hay các thành viên trong gia đình mà bạn ngưỡng mộ. Họ có gì đáng đề noi theo?

4. Điều quan trọng nhất, hãy tự hỏi một nhà Hiền triết có tri thức thực tiễn hoàn hảo sẽ làm gì. Xem xét các đức hạnh khác, nhất là tính công bằng, can đảm và kỷ luật tự giác.

5. Điều này sẽ đưa bạn tới việc cân nhắc xem bản thân bạn sẽ làm gì nếu đã tiến gần tới tri thức và đức hạnh cao hơn.

Cố gắng sẵn sàng cho mọi sự kiện bằng cách sử dụng tấm gương của một người khôn ngoan và tốt đẹp như người dẫn dắt bạn, hoặc sau sự kiện thử nghiệm lại và học từ kinh nghiệm bằng cách suy nghĩ mình sẽ làm khác đi thế nào trong tương lai nếu noi gương họ. Cách khác, hãy tưởng tượng bạn đang được một nhà Hiền triết vô hình, một người khôn ngoan và tốt đẹp hoàn hảo đồng hành, quan sát bạn, giám sát suy nghĩ, hành động và cảm xúc của bạn. Chẳng hạn, bạn sẽ phản ứng với các sự kiện khác đi như thế nào nếu chính Socrates hay Cato dõi theo bạn? Họ có thể cho bạn lời khuyên nào? Hãy tự hỏi “Nhà Hiền triết sẽ làm gì?” và “Nhà Hiền triết sẽ bảo ta phải làm gì?”.



### **Ghi nhớ: Có ai thật sự là nhà Hiền triết không?**

Mặc dù người Khắc kỷ đã sử dụng nhiều tấm gương người tốt và khôn ngoan trong lịch sử, nhưng họ lại có xu hướng nghĩ rằng trí tuệ hoàn hảo là điều mà một người sống nào có thể đạt được, kể cả Zeno và những nhà sáng lập khác của chủ nghĩa Khắc kỷ. Do vậy, nhà Hiền triết được nói đến như một mẫu hình lý tưởng giả định. Tuy vậy, một số cá nhân mẫu mực đã tiến gần tới lý tưởng này. Socrates là một tấm gương “gần giống nhà Hiền triết” được các nhà Khắc kỷ yêu thích, tiếp đó là nhà

khuyến nho Diogenes. Đôi khi Zeno, Pythagoras, Heraclitus và những người khác cũng được nêu gương như những tấm gương khôn ngoan mẫu mực. Nhưng rốt cuộc nhà Hiền triết chỉ đơn thuần là một quan niệm có tính chất dẫn dắt, được Tự nhiên gieo vào tâm trí chúng ta như một hình ảnh của mục tiêu sống. Bởi vậy, bằng cách từ chối đồng hóa nhà Hiền triết với một nhân vật lịch sử nào đó, người Khắc kỷ tránh được việc đặt những người như Zeno, Socrates lên một bực cao, như thể họ là những bậc thầy, và biến triết học của họ thành một tôn giáo hoặc sự tôn sùng cá nhân.



## **Các điểm trọng tâm**

Các điểm chính cần ghi nhớ trong chương này:

- Tình cảm tự nhiên và lòng bác ái là những điểm cơ bản của chủ nghĩa Khắc kỷ: nhà Hiền triết được giải thoát khỏi các cảm xúc phi lý, nhưng lại đầy tình yêu lý trí, và yêu thương người khác thì quý giá hơn là được họ đáp lại tình yêu.
- Người Khắc kỷ yêu thương người khác trong nhận thức rằng họ là những con người hữu tử và là những sinh vật tự trị, chấp nhận sự tất yếu của đổi thay và cái chết là do toàn thể Tự nhiên định đoạt.
- Người Khắc kỷ suy tưởng về lý tưởng giả định của một nhà Hiền triết hoàn hảo hay một người khôn ngoan, cũng như vô số tấm gương mẫu mực của các nhân vật có “trí tuệ” và “đức hạnh” trong lịch sử.



## **Bước tiếp theo**

Quan niệm về nhà Hiền triết lý tưởng giúp dẫn dắt các nhà Khắc kỷ đi đúng hướng trong cuộc sống, và khát khao đạt được mục tiêu này đã nổi kết mọi hành động của họ. Tình yêu và tình bằng hữu là những cảm xúc tự nhiên và lành mạnh lấp đầy khoảng cách giữa lý thuyết Khắc kỷ về các Cảm xúc phi lý với hành động phù hợp, hoặc giữa liệu pháp tâm lý với hành vi đạo đức. Giờ đây, chúng ta đã sẵn sàng xem xét chi tiết về Kỷ luật Hành động của người Khắc kỷ.

## Chương 6

### **Kỷ luật Hành động (lòng bác ái Khắc kỷ)**

Trong chương này, chúng ta sẽ tìm hiểu:

- ▶ Cách mà Marcus Aurelius định nghĩa “Kỷ luật Hành động” của người Khắc kỷ trên ba phương diện cụ thể gắn liền với mọi ý định.
- ▶ Làm thế nào để thực hiện một hành động nào đó với một “mệnh đề dự phòng”, để có thể thanh thản không lo về kết quả.
- ▶ Các hành động được thực hiện “vì lợi ích chung”, để phục vụ con người, trên tinh thần thống nhất về mục đích như thế nào.
- ▶ Người Khắc kỷ hàm ý gì khi nói hành động “phù hợp với giá trị”, vai trò của tính thận trọng và công bằng trong việc lựa chọn kết quả “được ưu tiên”.

*Người Khắc kỷ nói rằng người khôn ngoan không gặp điều gì trái với mong muốn, động lực hay mục đích của họ, vì thực tế là trong những trường hợp như vậy, họ đều hành động với một “mệnh đề dự phòng” và không gặp các chướng ngại không được lường trước.*

(Stobaeus, 2.115)

*Đây là những gì bạn có thể thấy ở những người chơi bóng điêu luyện. Họ chẳng bao giờ để tâm tới quả bóng, như thể đó là thứ gì đó có tính tốt xấu, họ chỉ quan tâm đến việc ném bóng và bắt bóng. [...] Nhưng nếu chúng ta ném bóng hay bắt bóng với sự lo lắng và sợ hãi, thì còn lại niềm vui gì, và làm thế nào một tay chơi bóng có thể đạt phong độ tốt nhất, làm sao anh ta có thể tập trung vào màn thi đấu của mình? Một người nói “ném bóng đi”, một người khác bảo “đừng ném”, và người thứ ba thúc giục “đã đến lượt của anh rồi”. Đó sẽ không còn là một cuộc chơi nữa, mà là một trận cãi vã.*

(Epictetus, Discourses, 2.5)



### **Tự đánh giá: Thái độ của người Khắc kỷ và Kỷ luật Hành động**

Trước khi đọc chương này, hãy đánh giá mức độ đồng tình của bạn với các tuyên bố sau đây, sử dụng thang điểm từ 1 đến 5 dưới đây, sau đó đánh giá lại thái độ của bạn sau khi đã đọc và hiểu nội dung.

*1. Hoàn toàn không đồng ý, 2. Không đồng ý, 3. Không đồng ý cũng không phản đối, 4. Đồng ý, 5. Hoàn toàn đồng ý*

1. Cách tốt nhất để thực hiện bất kỳ hành động nào là ngay từ đầu phải hoàn toàn chấp nhận rằng mọi việc có thể không diễn ra như định liệu.

2. Sự viên mãn đến từ việc thực hiện một cách nhất quán các hành động nhằm mục đích phục vụ phúc lợi chung, vì quyền lợi của loài người.

3. Các hành động nên được dẫn dắt bởi giá trị tự nhiên mà chúng ta xác lập trên các yếu tố ngoại tại, dấu đây không phải là điều quan trọng nhất trong cuộc sống.

### **Kỷ luật Hành động là gì?**

Làm thế nào để những người Khắc kỷ dung hòa giữa tầm quan trọng của việc thừa nhận Kỷ luật Khát khao với nhu cầu hành động trong cuộc sống? Việc chấp nhận mọi thứ không khiến chúng ta trở thành những “tám tấm chùi chân” thụ động sao? Hành động được thực hiện như thế nào trong thế giới thực, nhất là trong các vấn đề phức tạp của con người, mà không hy sinh sự thanh thản của chúng ta? Đây là một số trong những câu hỏi đề cập trong “Kỷ luật Hành động” của người Khắc kỷ.

Hadot gọi kỷ luật thứ hai này của Epictetus là “hành động vì sự phụng sự loài người”. Ông diễn giải điều này như là đức tính sống hòa hợp với người khác, điều cốt yếu của lòng bác ái hay tình yêu nhân loại của người Khắc kỷ. Theo nghĩa chuyên môn hơn, Epictetus nói “Kỷ luật Hành động” giải quyết các trường hợp cụ thể về sự thôi thúc hành động (hormê) của chúng ta, nghĩa là ý định của chúng ta trong việc tìm kiếm hoặc tránh những điều nhất định trong cuộc sống. Ông nói thêm rằng, nó liên quan tới bốn phận hoặc các hành động phù hợp (kathêkonta) của người Khắc kỷ, hành động “một cách tự tự, có lý do đúng đắn và không cầu thả” (Discourses, 3.2).

Như đã nói trên, ông nói thêm rằng điều này có nghĩa “ta không nên vô cảm như một bức tượng, mà cần duy trì các mối quan hệ của mình, cả quan hệ tự nhiên lẫn được xây đắp mà thành, như là một người có tín ngưỡng, như là người con, người anh em, người cha, một công dân”. Nói cách khác, đòi hỏi phải có các bài tập tâm lý và các chiến lược được thiết kế nhằm giúp các môn sinh Khắc kỷ “làm những điều đúng đắn” một cách nhất quán, xuyên suốt các tình huống cụ thể phát sinh trong các khía cạnh khác nhau của cuộc sống và trong các mối quan hệ của họ với người khác, mà không phải hy sinh đức hạnh hay sự thanh thản. Marcus Aurelius thường đặt khuôn khổ hành động này ngang với đức tính công bằng (Hadot, 1998, tr. 219). Nó chắc hẳn cũng liên quan tới quá trình “chiếm hữu” (oikeiôsis<sup>1</sup>) cho phép chúng ta sống hòa hợp hơn với nhân loại.

[1 Xem lại giải thích về khái niệm này ở trang....](#)

So với Epictetus, Marcus dường như chú trọng nhiều hơn về hành động với công lý và lòng nhân từ đối với phần còn lại của nhân loại. Tuy nhiên, khi thảo luận về ba kiểu kỷ luật, Marcus đã thêm một công thức rất cụ thể liên quan tới Kỷ luật Hành động, điều mà có vẻ ông đã dành sự tôn vinh cho công lao của Epictetus, cho dù



nó không được thể hiện trong cuốn Discourses còn sót lại. Chúng ta cần chăm chú cảnh giác với các thôi thúc hành động của mình, lưu ý rằng tất cả các ý định của chúng ta đều được thực hiện:

1. “Với một mệnh đề dự phòng” (hupexairesis), nghĩa là ta sẽ thêm vào mệnh đề “nếu không có gì ngăn cản”, hay “số phận cho phép”, và hành động với thái độ bình thản không lo về kết quả, bình tĩnh chấp nhận ngay từ đầu rằng sự việc có thể không diễn ra như dự tính.

2. “Vì lợi ích chung” của nhân loại (koinônikai), nghĩa là mọi hành động trong suốt cuộc đời của ta đều tận tụy hướng tới một mục tiêu ngoại tại duy nhất, phục vụ một mục đích chung, hoặc ít ra là không xung đột với nó, đó là sự hòa hợp cao nhất và tình bằng hữu trong cộng đồng nhân loại, đồng thời vì Hạnh phúc và sự thịnh vượng chung.

3. “Phù hợp với giá trị” (kat’ axian), nghĩa là với tri thức và đức hạnh, ta cư xử công bằng với người khác bằng cách chọn những thứ ngoại tại “được ưu tiên”, những thứ được đánh giá một cách lý trí là phù hợp nhất trong các hoàn cảnh cụ thể này.

Tương tự vậy, Hadot tóm tắt các qui tắc chi phối hành động phù hợp, hay bổn phận của người Khắc kỷ, và Kỷ luật Hành động như sau (Hadot, 1998, tr. 183):

1. Chúng ta phải hành động vì sự phục vụ Tự nhiên hoặc theo ngôn ngữ thần học là Chúa trời, bằng cách chấp nhận rằng số phận của

chúng ta được vũ trụ định đoạt. Đây chính là “mệnh đề dự phòng” cốt lõi của người Khắc kỷ.

2. Chúng ta cần khao khát yêu thương nhân loại, coi mình như mọi người, là chân tay trên một cơ thể duy nhất.

3. Trong hành động của mình, chúng ta phải tôn trọng trật tự hợp lý của các giá trị, vốn là những điều quyết định các hành động phù hợp.

Các khái niệm này xuất hiện trong các bài thuyết giảng của Epictetus, nhưng chính Marcus Aurelius đã cô đọng chúng lại thành một công thức rõ ràng cho hành động. Trong chương trước chúng ta đã đề cập tới khái niệm về hành động phù hợp với giá trị. Điều này nghĩa là hiểu giá trị tự nhiên của những thứ khác nhau trong cuộc sống, trong khi phân biệt chúng với “cái tốt” tối thượng được tìm thấy trong đức hạnh. Vì thế, dưới đây chúng ta sẽ tập trung vào hai điều còn lại. Trong hai điều này, có lẽ điều đầu tiên quan trọng hơn vì nếu không có “mệnh đề dự phòng” thì không hành động nào được thực hiện một cách an toàn.

Các hành động bác ái phải được thực hiện một cách cao thượng, nói cách khác, đủ tách biệt với hậu quả để duy trì sự sáng suốt và thanh thản, thay vì cho phép bản thân tức giận khi khao khát bị ngăn trở bởi hoàn cảnh bên ngoài. “Ở trong thế giới nhưng không thuộc về thế giới” – theo cách nói của người theo Thiên chúa giáo. Người Khắc kỷ cố nhiên thích được sống trong nền Cộng hòa lý tưởng của Zeno, giữa cộng đồng những người bạn được khai sáng, trong khi vẫn chấp nhận rằng thế giới thật giống như một “cuộc hội

hè” hay “nhà tắm tập thể”, đầy những nhân vật thô lỗ, lộn xộn, vô vị, đầy tiếng ồn và những trò tiêu khiển.



### **Diễn cứu: James Stockdale ở Việt Nam**

“Ngày chín, tháng Chín, năm 1965, tôi bay với tốc độ 500 hải lý/giờ thẳng vào một bầy hỏa lực phòng không, từ độ cao một ngọn cây, trong một chiếc máy bay A-4 nhỏ, với các vách ngăn buồng lái cách nhau chưa đầy chín mươi centimet, chiếc máy bay mà tôi không thể lái được nữa sau khi nó bốc cháy, hệ thống kiểm soát đã bị bắn hỏng”, James Stockdale đã viết như vậy. Sau khi bị đuổi ra khỏi địa phận miền Bắc Việt Nam, trong khi đáp xuống ngôi làng bên dưới và cảm chắc sẽ bị bắt làm tù binh chiến tranh, suy nghĩ cuối cùng của ông với tư cách một người tự do vụt qua trong tâm trí: “Phải ở đây năm năm là ít nhất. Mình đang rời bỏ thế giới của công nghệ và tiến vào thế giới của Epictetus!” (Stockdale , 1995, tr.189).

Khi Hoa Kỳ mới bắt đầu tham chiến tại Việt Nam, Stockdale đã bị một đám đông gồm 15 dân làng bắt giữ, họ giận dữ đánh ông thừa sống thiếu chết. Họ đánh vào chân ông, để lại thương tật vĩnh viễn, giống như người nô lệ Epictetus với đôi chân bị què, người đã viết cuốn Handbook cổ về triết lý của người Khắc kỷ mà Stockdale đã đọc ngẫu nhiên sau khi học thạc sĩ triết học tại trường Đại học Stanford. Sau đó ông trở tù binh của quân đội miền Bắc Việt Nam và được đưa ra Hà Nội, nơi ông (một sĩ quan cao cấp nhất của Hải quân Mỹ) trở thành lãnh đạo của một cộng đồng lính Mỹ bị bắt,

khoảng trên 400 người. Stockdale bị giam trong một phòng giam kiến trúc thời thực dân Pháp, là một phần của Hỏa Lò, còn được gọi đùa là “Hilton Hà Nội”. Các tù binh chiến tranh Mỹ tại đây phải trải qua nhiều phiên đấu trí với những cai tù và những người chuyên tra khảo.

Stockdale bị giam ở đó bảy năm rưỡi, trong đó có bốn năm bị biệt giam, hai năm chân đeo còng sắt. Ông bị tra tấn 15 lần bằng phương pháp “quấn dây thừng”. Tuy nhiên, trong suốt thời gian bị giam giữ, ông đã được cứu rỗi bởi nhiều đoạn viết của Epictetus mà ông đã thuộc lòng, ông gọi chúng là niềm an ủi và là “vũ khí bí mật” trong thời gian bị giam cầm. Sau khi được thả, ông trở thành anh hùng quân đội, một trong những sĩ quan được tặng thưởng huân chương cao nhất trong lịch sử Hải quân Mỹ và làm tới chức Phó Đô đốc Hải quân. Ông bắt đầu diễn thuyết về sự liên quan của triết lý Khắc kỷ đối với đời sống quân đội hiện đại. Tập hợp các bài nói chuyện và các bài luận của ông được đăng trong cuốn *Thoughts of a Philosophical Fighter Pilot* (tạm dịch: Tư tưởng của một phi công chiến đấu theo đuổi triết học) (Stockdale, 1995).

Câu chuyện đặc biệt của ông cho thấy chủ nghĩa Khắc kỷ cổ đại đã được áp dụng thành công để duy trì tâm ý vững vàng trước những tai họa tồi tệ nhất mà con người có thể hình dung trong thế giới hiện đại. Trong những tình huống thế này, người Khắc kỷ đã dung hòa được những mong muốn tự nhiên, ý thức về bản phận với thực tế rằng có rất ít yếu tố của môi trường bên ngoài có thể nằm trong tầm kiểm soát trực tiếp của họ. Tuy vậy, họ luôn có đủ tự do để duy trì tính chính trực, hay đức hạnh, điều luôn là mục tiêu cao cả nhất của họ.



## **Ghi nhớ: Hành động “phù hợp với giá trị”**

Ở phần đầu chúng ta đã thảo luận về thuyết “không quan trọng” của người Khắc kỷ, cũng như quan niệm của họ rằng có tồn tại một hệ thống phân cấp các giá trị bắt nguồn từ bản chất động vật của chúng ta. Điều này bắt đầu từ bản năng sinh tồn, và mở rộng đến tình cảm thân thuộc tự nhiên mà chúng ta có với con cái, gia đình, bạn bè và nhân loại. Mặc dù những thứ tại ngoại không có giá trị đối với eudaimonia, thì việc sống khôn ngoan vẫn đòi hỏi chúng ta đối đãi phù hợp với cơ thể mình, với tài sản, tiền bạc và với người khác.

## **Hành động với một “mệnh đề dự phòng”**

Một trong các bài thuyết giảng của Epictetus trong cuốn Discourses có tựa đề: “Làm thế nào sự lo lắng có thể cùng tồn tại với sự cao quý của tâm hồn?” Ý ông là: Làm sao chúng ta có thể dung hòa mong muốn hành động phù hợp trong cuộc sống, và làm điều đúng đắn, với sự thờ ơ cần có để duy trì sự thanh thản? Kỷ luật Hành động, điều thường đòi hỏi một nỗ lực để thay đổi thế giới, nhân danh công lý đặt ra một thách thức cho Kỷ luật Khát khao với trọng tâm là sự chấp nhận và sự trung lập về mặt cảm xúc. Câu trả lời của Epictetus là chúng ta nên tiếp cận cuộc sống theo cách coi nó như một trò chơi. Chúng ta như những người chơi bài xúc xắc để giải trí, mục tiêu là chơi hay, công bằng và chơi với tinh thần tốt, tuân

theo luật chơi. Kết quả thắng hay thua không có gì khác biệt. Tuy nhiên, chúng ta phải chấp nhận bất kể mặt xúc xắc nào được đổ ra một cách ngẫu nhiên, và phải tận dụng nó tối đa. Chúng ta cố thắng để là người chơi tốt, nhưng điều quan trọng nhất không phải là chiến thắng mà là việc tham gia vào cuộc chơi. Tương tự, tinh thần của chúng ta trong cuộc sống và việc hoàn thành vai trò của mình quan trọng hơn điều may rủi ta gặp, xét về thành công hay thất bại khách quan. Khi mọi sự không xảy ra như mong muốn, người Khắc kỷ có thể tự nhủ: “Ý định của tôi là đúng, và đó là những gì mà bất cứ ai cũng có thể đòi hỏi; nếu Số phận quyết định khác đi, tôi sẽ chấp nhận điều đó như thể đó là ý muốn của mình ngay từ đầu”. Đúc hạnh vì vậy đòi hỏi sự bình thản hơn là tính công bằng, và cần Kỷ luật Khát khao hơn là Kỷ luật Hành động.

Người Khắc kỷ sử dụng một chiến lược tâm lý thông minh cho phép họ tương tác với các sự kiện khách quan, kể cả với người khác mà không cần tổn hại đến nguyên tắc của mình là chỉ chọn mưu cầu những gì trong phạm vi kiểm soát của họ. Họ thường nói về hành động thực hiện “với một mệnh đề dự phòng” nghĩa là thêm vào một sự “đón đầu” như “tùy duyên”, “theo ý trời” hay “nếu không có gì cản trở”. Điều này cũng giống một thành ngữ: “Hãy làm điều anh phải làm, nhưng hãy để nó xảy ra theo cách của nó”. Về lý trí, tôi không thể đòi hỏi hành động của tôi phải thành công xét về kết quả dự định, vì vậy tôi bước vào mọi cuộc hành trình với một tâm trí cởi mở, sẵn sàng chấp nhận chiến thắng hay thất bại với tinh thần thanh thản hoàn toàn.

Do vậy, mọi hành động cần được thực hiện với sự lưu tâm và hoàn toàn chấp nhận thực tế rằng kết quả có thể không như dự liệu. Tuy nhiên, khái niệm này không chỉ được tìm thấy trong chủ nghĩa Khắc kỷ. Người Thiên chúa giáo từng viết: “D.V.”, hay “Deo Volente” (tiếng Latinh, nghĩa là “theo ý Chúa”) vào cuối các bức thư để bao hàm ý nghĩa tương tự. “Insha’ Allah” (tiếng Ả Rập, nghĩa là “theo ý Chúa”) cũng mang ý nghĩa tương tự trong Hồi giáo.

Kinh Tân Ước có một đoạn mô tả khá rõ ràng về khái niệm này, nghe giống điều người Khắc kỷ đã viết:

*Nghe này, người nói: “Hôm nay hay ngày mai chúng ta sẽ đi tới thành phố này hay thành phố kia, ở đó một năm, làm việc và kiếm tiền”. Tại sao? Người còn không biết điều gì sẽ xảy ra ngày mai kia mà. Cuộc sống của người là gì? Người là một màn sương xuất hiện thoáng qua rồi biến mất. Thay vì vậy, người nên nói: “Nếu đó là ý Chúa Trời, chúng ta sẽ sống và làm việc này hay việc kia”.*

*(James, 4.13-15)*

Chúa Jesus cũng được miêu tả tương tự như vậy khi người kêu lên “Thưa Đức Cha, nếu có thể, hãy lấy chiếc cốc này từ con. Nhưng không phải theo ý con, mà theo ý Người” (Matthew, 26.39). Phiên bản của người Khắc kỷ có dạng thức khác nhưng khái niệm và thái độ bao hàm cũng giống như vậy. Chẳng hạn, Seneca bàn về “mệnh đề dự phòng” của người Khắc kỷ rất rõ ràng, trong nhiều bài viết, dưới dạng công thức:

*Ta muốn làm điều này việc nọ, chùng nào không có gì xảy ra có thể gây cản trở tới quyết định của ta.*

*(On Peace of Mind, 13)*

Một lần khác, ông cũng đưa ra ví dụ: “Ta sẽ dong buồm dọc theo đại dương nếu không có gì ngăn cản ta”. Bởi vậy nhà Hiền triết cho

là sẽ luôn có gì đó ngăn trở kế hoạch của anh ta. Theo Seneca, ông chọn suy nghĩ theo cách này, vì cảm xúc đau khổ do thất bại chắc chắn sẽ nhẹ nhàng hơn đối với những ai không tự hứa hẹn trước thành công cho bản thân.

*Đây là lý do vì sao chúng ta nói mọi thứ với anh ta đều ổn, không có gì xảy ra ngược với mong đợi của anh ta, vì anh ta luôn tâm niệm rằng có thể có điều gì đó xảy ra ngăn cản việc thực hiện dự án của anh ta. Sẽ là thiếu thận trọng khi tin rằng may mắn sẽ đứng về phía chúng ta. Người khôn ngoan xem xét hai mặt: anh ta biết sức mạnh của sai lầm lớn thế nào, việc làm của con người không chắc chắn ra sao, và có bao nhiêu trở ngại trên con đường tới thành công của các kế hoạch. Không ép buộc mình, anh ta chờ đợi những vấn đề thất thường và đáng ngờ của các sự kiện, và so sánh lợi hại giữa sự chắc chắn của mục đích với sự không chắc chắn của kết quả. Tuy nhiên, ở đây anh ta cũng được bảo vệ bởi “mệnh đề dự phòng”, nếu không có nó anh ta không quyết định được gì mà cũng chẳng bắt đầu làm điều gì.*

*(On Benefits, 4.34)*

Do vậy, các môn sinh Khắc kỷ sử dụng một chiến lược tâm lý suốt đời, bao gồm việc làm nhẹ bớt mọi ý định bằng cách đưa ra sự khác biệt giữa ý chí của bản thân và các yếu tố bên ngoài vượt tầm kiểm soát của mình. Họ mưu cầu cuộc sống đức hạnh trong khi vẫn giữ các mong ước của mình hợp với các yếu tố khách quan. Điều này tương tự với định nghĩa của Chrysippus là sống hòa hợp với Tự nhiên cả nội tại lẫn ngoại tại.



Cuốn Handbook của Epictetus nói rằng các học trò Khắc kỷ cần hoàn toàn rút khỏi các khao khát và cả ác cảm đối với các yếu tố ngoại tại, thôi không phán xét chúng là “tốt” hay “xấu”, chấp nhận chúng trong sự phù hợp với Kỷ luật Khát khao. Tuy vậy, chúng ta lại được bảo rằng Kỷ luật Hành động đòi hỏi chúng ta lựa chọn các mục tiêu tại ngoại và các hành động phù hợp, cho dù là hành động “nhẹ nhàng và không căng thẳng”, rồi thêm vào “mệnh đề dự phòng” (Encheiridion, 2).

Chúng ta nên diễn tập tinh thần cho bất kỳ thách thức có thể xảy ra và có những quy tắc cụ thể để đối mặt với chúng một cách khôn ngoan. Khi lập kế hoạch cho bất kỳ hoạt động nào, ngay cả những việc nhỏ nhất như đi tới một nhà tắm công cộng (có thể coi đây là phép ẩn dụ mô tả những sự thô lỗ và lộn xộn trong cuộc đời nói chung), hãy hình dung trước những thứ có thể đi chệch hướng và làm hỏng kế hoạch của bạn. Khi đó hãy tự nhủ: “Mình muốn làm điều này điều kia, nhưng cũng muốn giữ cho điều mong ước của mình hòa hợp với Tự nhiên” bằng cách sẵn sàng chấp nhận bất kỳ điều gì có thể xảy ra (Encheiridion, 4). Bằng cách đó, nếu sau đó các hành động của bạn bị cản trở, bạn có thể nói: “Đây không phải là cái mình muốn, nhưng điều này là để giữ cho ý chí của ta thuận với Tự nhiên, và ta không thể làm vậy nếu ta bực bội với điều đang xảy ra”. Nói cách khác, “sống hòa hợp với Tự nhiên” hàm nghĩa có sự linh hoạt với các sự kiện khách quan, khi số phận định đoạt như vậy.

Marcus Aurelius đã đề cập rất cụ thể về hành động “với một mệnh đề dự phòng” khoảng năm lần, nêu tên Epictetus như một nguồn trích dẫn, nhưng có bổ sung quan điểm khác. Ông nói, ý thức của con người có một sự linh hoạt không giới hạn, nó có thể thích nghi với bất kỳ điều gì xảy ra trong cuộc sống, đây là một trong những món quà quý giá nhất của lý trí. Ý thức không cần những yếu tố ngoại tại để phát triển, vì trong khi đi tìm mọi điều ưu tiên trong cuộc sống, ý thức có thể sử dụng “mệnh đề dự phòng”, chuẩn bị

chuyển đổi bất kỳ điều không may nào gặp phải thành cơ hội để phát triển đức hạnh và vì vậy thúc đẩy chúng ta tiến tới eudaimonia. Người Khắc kỷ cổ đại tin rằng trí óc được tạo thành từ một vật chất cao quý giống như lửa. Do vậy Marcus nói rằng hành động với mệnh đề dự phòng giúp cho trí óc tận dụng bất kỳ điều gì nó gặp, “cũng như lửa – nó bén vào vật được ném vào nó” (Meditations, 4.1).

Trong đoạn đối thoại dưới đây, dường như Marcus đang hình dung một cuộc tranh luận giả định với nhà Hiên triết đóng vai người trợ giáo của mình, hoặc có thể ông đang gợi nhớ lại một cuộc đối thoại với một trong những người thầy của ông:

*[Nhà Hiên triết]: Từng hành động một, anh phải xây dựng cuộc đời mình, và hãy hài lòng nếu mỗi hành động có được kết quả của nó. Không ai có thể ngăn cản anh làm điều này.*

*[Marcus]: Nhưng chắc chắn có điều khách quan nào đó sẽ ngăn trở điều này!*

*[Nhà Hiên triết]: Không ai có thể ngăn cản anh hành động với sự công bằng, kỷ luật tự giác và trí tuệ thực tiễn.*

*[Marcus]: Nhưng nếu một khía cạnh khác của hành động bị cản trở thì sao?*

*[Nhà Hiền triết]: Sẽ có, nhưng nếu anh có thể mang thái độ bình thản chấp nhận cản trở đó, và nếu anh biết cách thận trọng trở lại với điều anh có thể làm thì sẽ có một hành động khác thay thế vào và nó sẽ vừa vặn với cuộc sống hài hòa mà chúng ta đang nói tới.*

*(Meditations, 8.32)*

Nói cách khác, người Khắc kỷ sẽ không bao giờ lệ thuộc thái quá vào một kết quả dự liệu hay kế hoạch hành động nào đó. Nếu ai đó ngăn cản ý định hành động đúng đắn và nhân từ của chúng ta đối với người khác, ứng với Kỷ luật Hành động, nghĩa là họ vừa cho ta cơ hội để rèn luyện đức tính kỷ luật tự giác và lòng can đảm, ứng với Kỷ luật Khát khao.



### **Tư tưởng chính: Mệnh đề dự phòng**

Trong nhiều văn bản Khắc kỷ, đặc biệt là của Epictetus và Marcus Aurelius, chúng ta tìm thấy thuật ngữ Hy Lạp *hupexhairesis*, nghĩa là hành động “với một mệnh đề dự phòng”, “với điều kiện hạn chế”, hoặc “với một ngoại lệ” trong tâm trí. Trong các văn bản của Seneca, khái niệm tương tự cũng được nói tới bằng tiếng Latinh là *exceptio*. Từ này có nghĩa là hành động với thái độ tách bạch khỏi kết quả, cái được tạo ra không phụ thuộc vào cái được khao khát. Nhà Hiền triết luôn thực hiện hành động với điều kiện hạn chế này

trong tâm trí, anh ta nghĩ: “Tôi sẽ làm điều này điều kia, tùy ‘duyên số’ hay ‘theo ý trời’” v.v..

Các ý định của nhà Hiền triết không bao giờ bị cản trở vì anh ta chỉ mong ước được làm những điều mà không gì có thể ngăn cản anh ta. Ngược lại, các Cảm xúc phi lý, như thèm khát, không thể được thực hiện với một mệnh đề dự phòng vì chúng mưu cầu đạt được điều gì đó ngoài tầm kiểm soát của chúng ta. Tuy nhiên, hành động được đánh giá là “tốt” hay “xấu”, đòi bại hay đức hạnh trong chủ nghĩa Khắc kỷ, đơn thuần dựa trên ý định của hành động ấy, bất kể kết quả ra sao (Cicero, De Finibus, 3.32).



### **Thực hành: Hành động với “mệnh đề dự phòng”**

Chọn một nhiệm vụ để thực hiện với “một mệnh đề dự phòng” trong tâm trí. Tập trung vào ý định hành động một cách trọn vẹn trong khi chấp nhận kết quả một cách thanh thản. Hãy làm theo các bước sau:

1. Lên kế hoạch làm điều gì đó trong hôm nay, liên quan tới các yếu tố khách quan.

2. Hãy hình dung ra những điều cản trở xảy ra trong quá trình thực hiện, sẵn sàng chấp nhận rằng mọi thứ có thể sẽ đi ngược lại với mong muốn của mình.

3. Tập nói với bản thân “Ta sẽ làm điều nọ điều kia” và thêm vào điều kiện “... nếu không có gì cản trở” hay “tùy duyên số”.

4. Nếu mọi sự không diễn ra như dự liệu, hãy tập trung sự chú ý của mình vào việc chấp nhận bất kỳ kết quả nào, như đã được dạy trong phần Kỷ luật Khát khao.

Cố gắng thực hành bài tập này càng nhiều càng tốt, cho tới khi bạn có thể tiếp cận hầu hết các tình huống với cùng một thái độ, sẵn sàng hoàn thành bất kỳ nhiệm vụ nào với “một mệnh đề dự phòng” và giữ cho ý chí của mình hòa hợp với các sự kiện.

### **Người bắn cung Khắc kỷ**

Nhân vật Cato của Cicero giải thích về thuyết hành động của người Khắc kỷ bằng phép ẩn dụ về một người bắn cung. Anh ta lắp mũi tên lên cánh cung và kéo dây cung căng hết mức có thể, một khi mũi tên đã bay đi, anh ta chỉ có thể chờ xem nó có trúng mục tiêu không. Một cơn gió bất chợt có thể đưa mũi tên đi chệch đường bay, hoặc mục tiêu (chẳng hạn một con thú hoang) có thể di chuyển. Ý định là thứ nằm trong tầm kiểm soát của anh ta, cũng như động lực ban đầu hay hành động lắp mũi tên và nhắm bắn, nhưng kết quả rốt cuộc lại phụ thuộc vào số mệnh – hay là những yếu tố khách quan xảy ra ngoài tầm kiểm soát của anh ta.

Người Khắc kỷ đôi khi phân biệt giữa “mục tiêu” (skopos) được nhắm đến trong một hành động (theo nghĩa đen là điểm đánh dấu mà ta tập trung vào), và “kết quả” của hành động hay mục đích (telos) (theo nghĩa đen là “sự hoàn thành”). Cato trình bày điều này như một ẩn dụ cho sự phân biệt giữa cái ngoại tại “được ưa thích hơn” và mục tiêu cuộc sống. Mặc dù trong cuộc sống, người Khắc kỷ kiếm tìm những thứ tương tự với đại đa số người khác, như sức khỏe, tình bằng hữu, nhưng họ làm điều này theo một cách vô tư vô cùng tinh tế. Mục tiêu đích thực của cuộc sống là trí tuệ thực tiễn và đức hạnh, và điều này bao hàm trong nghệ thuật sống, cách chúng ta làm những việc khác nhau, bất kể kết quả thế nào.

Chẳng hạn, “mục tiêu” tại ngoại của một hành động có thể vì lợi ích của bạn bè thông qua việc giáo dục và khích lệ họ hướng tới đức hạnh như cách Socrat đã làm. Tuy nhiên, việc điều đó có thành công hay không phần nào nằm trong tay Thần số mệnh, như mô tả của các học trò ít tiếng tăm hơn của Socrat. Mục tiêu của nhà Hiền triết không phải vì lợi ích của người khác, vì điều này không nằm trong tầm kiểm soát của anh ta, mà mục tiêu là làm hết sức có thể để đem lại điều lợi cho họ. Như cung thủ đã bắn đi mũi tên của mình, công việc của anh ta hoàn tất khi anh ta đã làm tốt nhất phần việc của mình: hành động với các đức tính công bằng và lòng bác ái, còn việc liệu anh ta có thật sự bắn trúng mục tiêu hay không là nằm ngoài tầm kiểm soát của anh ta.

Mục tiêu chúng ta nhắm tới (skopos) hay kết quả của bất kỳ hành động nào, về bản chất là luôn nằm ở tương lai. Ngược lại, ý định đạt được điều này thì tồn tại trong hiện tại. Nếu khởi sự với thái độ đúng đắn, chúng ta đã có thể đạt được kết quả hành động (telos) ngay từ khi bắt đầu các nỗ lực của mình. Như đã thấy, Epictetus làm một so sánh tương tự giữa cuộc sống và chơi trò ném bóng. Mặc dù ta cố xử lý và chuyển bóng, nhưng chúng ta không coi nó

có giá trị nội tại – đó chỉ là một trò chơi. Điều quan trọng là chúng ta chơi tốt, với tinh thần thể thao (đức hạnh), điều này thường có nghĩa là khi trận đấu không có kết quả như ta mong muốn ta cũng không phiền lòng.

Chúng ta cũng có thể so sánh cuộc sống với việc múa hát cho vui, mục tiêu của hoạt động nằm ở phần biểu diễn, với việc múa hoặc hát thật tốt, chứ không phải nằm ở kết quả tại ngoại. Tuy nhiên, một buổi biểu diễn bằng cơ thể có thể bị gián đoạn, trong khi ý định thuộc về đạo đức của chúng ta đã hoàn thành ngay từ lúc bắt đầu và không thể bị phá vỡ. Điều này rất quan trọng đối với người Khắc kỷ vì nó có nghĩa là chúng ta không bao giờ gặp cản trở trong việc đạt được đức hạnh – nó xảy ra trong chớp mắt, ngay khi một quyết định có đạo đức được đưa ra, “ở đây và tại thời khắc này”. Epictetus hỏi học trò của mình: “Các anh có thể tìm cho ta một người quan tâm tới cách anh ta làm những gì đã làm, và chú ý tới cách thức thực hiện hoạt động của chính mình, chứ không quan tâm tới những kết quả đạt được không?” (Discourses, 2.16). Chính cách chúng ta thực hiện hành động mới quan trọng chứ không phải việc chúng ta thành công hay thất bại. Như Seneca nói: “Tóm lại, người khôn ngoan nhìn về mục đích của mọi hành động, không phải kết quả của chúng. Sự bắt đầu nằm trong khả năng của ta, nhưng chính thần may mắn mới là người quyết định kết quả, và ta không để người phán xét chính mình” (Letters, 14).



**Tư tưởng chính: “Sự thôi thúc” và “các hành động phù hợp”**

“Sự thôi thúc”, theo tâm lý học Khắc kỷ, về cơ bản là sự khởi đầu của các hành động chủ động. Nó nằm đâu đó giữa ý định và hành động và nó dựa trên hành động “đồng tình” với những cảm tưởng cụ thể. Ví dụ, chúng ta được biết “sự thôi thúc” còn có các hình thức khác như mục đích, nỗ lực, sự chuẩn bị, lựa chọn, ước ao, mong muốn. Các Cảm xúc, như sợ hãi và khao khát, hay đau khổ và thích thú là các dạng đặc biệt quan trọng của “thôi thúc”. Khi các ý định của chúng ta phù hợp với lý trí và các giá trị tự nhiên của vạn vật, hành động của chúng ta sẽ được đánh giá là “phù hợp” với hoàn cảnh.

Zeno đặt ra thuật ngữ “hành động phù hợp” (kathêkonta) vì tính tương đồng của nó với cách nói “áp dụng cho một số người nhất định” (kata tina hêkein), để nói đến những thứ phù hợp cho các cá nhân cụ thể có thể thực hiện trong những tình huống cụ thể. Thường thì điều này chỉ có thể phán xét dựa trên cơ sở tính khả năng, tức là điều gì là hợp lý để được “ưu tiên hơn”, chẳng hạn, cho hay không cho ai đó vay tiền trong một hoàn cảnh cụ thể nào đó thì có thích hợp không. Ngược lại, chúng ta có thể hiểu chắc chắn rằng có đức hạnh và một ý định (sự thôi thúc) làm điều gì đó dựa theo công lý chính là điều “tốt”. Thuật ngữ của người Khắc kỷ phân biệt giữa kathêkonta – hành động phù hợp mà ai cũng có thể hoàn thành, và katorthômata – hành động hoàn hảo, chỉ có thể thực hiện bởi nhà Hiền triết (Long, 2002, tr.257). Bất kỳ kẻ ngốc nào cũng có thể làm điều đúng đắn, nhưng chỉ nhà Hiền triết mới hành động vừa phù hợp vừa thấu hiểu, trên cơ sở tri thức hoàn hảo, sự khôn ngoan và đức hạnh.





## **Ghi nhớ: Nhà Hiền triết thực hiện mọi hành động với “mệnh đề dự phòng”**

Marcus Aurelius lần đầu tiên liệt kê các “mệnh đề dự phòng” khi mô tả ba mệnh đề định nghĩa Kỷ luật Hành động của người Khắc kỷ (Meditation, 11.37). Nếu không thêm lời cảnh báo trước này vào mỗi ý định, người Khắc kỷ không thể sống một cách an toàn trong sự hòa hợp với đức hạnh trong khi phải tương tác với thế giới của những điều “không quan trọng” và những người khác. Theo ngôn ngữ lý thuyết, anh ta bằng lòng với những gì được trao cho bản thân anh ta, cho bạn bè và cộng đồng của mình một cách tự nhiên, nhưng chỉ khi Chúa trời cũng mong muốn những điều tương tự. Nếu sự việc không được như mong muốn, người Khắc kỷ sẽ chấp nhận thực tế và thích nghi thay vì cảm thấy tức giận. Bởi vậy, như Seneca nói, ngay cả một nhà Hiền triết hoàn hảo cũng sử dụng chiến lược này khi trù tính bất kỳ hành động nào.

## **Hành động vì hạnh phúc chung của nhân loại**

Như chúng ta đã biết, người Khắc kỷ đặc biệt coi trọng việc suy ngẫm về lý tưởng mang tính giả định về nhà Hiền triết, coi đó là kim chỉ nam trong cuộc sống, nhưng lý tưởng giả định về một cộng đồng các nhà Hiền triết, giấc mơ về một nền “Cộng hòa” Khắc kỷ lý tưởng, có phục vụ cho một chức năng tương tự hay không? Marcus Aurelius viết trong nhật ký của mình: “Đừng chờ đợi nền Cộng hòa của Plato! Thay vì vậy, hãy hài lòng nếu một điều nhỏ bé đạt được chút tiến triển, và hãy suy ngẫm về thực tế rằng kết quả từ kiêu nhỏ bé này sẽ không hề nhỏ chút nào!” (Meditations, 9.29). Như chúng ta thấy, Marcus cũng cho rằng Kỷ luật Hành động của Epictetus có thêm mệnh đề “vì hạnh phúc chung” (của nhân loại) vào mọi ý định.

Người ta có thể cho rằng một cách để diễn giải điều này chính là Kỷ luật Hành động đòi hỏi chúng ta ngay từ đầu đã phải xác định một mục tiêu duy nhất cho mỗi hành động, nền Cộng hòa lý tưởng hay cộng đồng triết học khai sáng. Mặc dù là Hoàng đế La Mã, người Khắc kỷ hùng mạnh nhất về chính trị và quân sự từng có trên đời, Marcus có vẻ vẫn hài lòng ngay cả khi những hành động của cá nhân ông chỉ là những bước nhỏ trên lộ trình chung này. Thực vậy, xuyên suốt tác phẩm *Meditations*, ông liên tục nhắc nhở bản thân công hiến các hành động của mình cho hạnh phúc chung của nhân loại, với tư cách công dân của vũ trụ.

Tuy nhiên, có lẽ ông không phải nghĩ tới nền Cộng hòa của Plato theo nghĩa đen. Các tác gia Hy Lạp có xu hướng dễ dãi trong việc nhắc đến bất kỳ mô tả mang tính triết học nào về một xã hội lý tưởng bằng lối diễn đạt “nền Cộng hòa của Plato”. Chẳng hạn, chính khách La Mã Cicero phê phán người bạn Cato của mình, cũng là một chính khách và nổi tiếng là một người Khắc kỷ kiên quyết, vì hành động như thể ông đã sống trong “nền Cộng hòa của Plato” hơn là sẵn sàng vận hành chính trị thực dụng. Văn bản sáng lập chủ nghĩa Khắc kỷ là “Cộng hòa” (*Politeia*) của Zeno, đối lập sâu sắc với cuốn sách có cùng tên của Plato và chứa đựng nhiều ý kiến phê phán xã hội lý tưởng của Plato. Vì vậy Marcus và Cicero chỉ đang diễn đạt theo kiểu dễ dãi và nhiều khả năng chính lý tưởng Khắc kỷ mới là thứ họ đang nghĩ tới. Một khác biệt mấu chốt chính đó là xã hội lý tưởng của Plato có sự phân cấp rõ ràng và được chia thành ba giai cấp xã hội, sự hài hòa phụ thuộc vào mỗi cá nhân nhận thức địa vị của mình, trong khi đó nền Cộng hòa của Zeno đối xử với mọi công dân một cách bình đẳng. Đường như không cần tiền bạc, vũ khí, tòa án hay đèn đài trong nền Cộng hòa của người Khắc kỷ, đàn ông và đàn bà thì mặc quần áo giống nhau.

Một lần khác, Marcus định nghĩa mục tiêu cao nhất của cuộc sống chính là sống như một công dân trung thành của “Thành phố” hay “nền Cộng hòa” vĩ đại nhất, tức toàn thể Tự nhiên, tuân thủ luật lệ và theo chỉ dẫn của của Tự nhiên, ngay trong những hành động nhỏ nhất. Điều này có nghĩa là xem thành phố hay đất nước thực thể mà ta sống đơn thuần là một khu vực nhỏ bé của cả Thành phố Vũ trụ, của Tự nhiên toàn thể, vốn có địa vị cao hơn. Vì vậy, Epictetus hỏi: “Con người là gì?” và đáp rằng con người là “một phần của thành phố” (Discourses, 2.5). Trên hết, về bản chất, con người là một công dân của thành phố vũ trụ thống nhất toàn thể nhân loại, là người theo chủ nghĩa thế giới, sau đó mới là công dân của thành phố thực thể nơi anh ta sống.

Đối với người Khắc kỷ, khi nhận ra rằng toàn thể nhân loại, về bản chất, là cùng giống nòi, chúng ta bắt đầu coi bản thân chỉ là các bộ phận của một cộng đồng rộng lớn hơn. Như Cato trong tác phẩm của Cicero nói, từ thực tế rằng tất cả chúng ta được coi là những bộ phận của Thành phố Vũ trụ, chúng ta sẽ tự nhiên coi trọng lợi ích chung của nhân loại hơn là những thứ của riêng mình.

Theo một nghĩa nào đó, tất cả chúng ta đều sống trong một nền Cộng hòa của vũ trụ, mặc dù chỉ nhà Hiền triết mới thật sự trở thành công dân ở đó, vì anh ta tuân theo các luật lệ với việc sống thuận theo Tự nhiên. Dầu vậy, bằng cách sống như một người Khắc kỷ nhiệt huyết, tất cả chúng ta đều từng bước tiến tới một thế giới tốt đẹp hơn, một xã hội lý tưởng. Mục tiêu của Epictetus – có “một thành phố nhỏ”, nơi chúng ta sống, cộng đồng thật sự của chúng ta, tiến gần nhất đến việc hiện thực hóa nền Cộng hòa Khắc kỷ lý tưởng, có lẽ được xếp vào “điều không quan trọng được ưu tiên”, bởi vì để đạt được điều này phụ thuộc vào người khác, và tất yếu nằm ngoài tầm kiểm soát của chúng ta. Điều này chỉ có thể mưu cầu với mệnh đề dự phòng, “tùy số phận định đoạt”.

Như trong phép ẩn dụ của Cicero về người bắn cung, Marcus sử dụng thuật ngữ skopos để mô tả mục tiêu tại ngoại là cải thiện phúc lợi chung của nhân loại và của nhà nước. Ông nói, chúng ta không thể sống nhất quán, trong sự hòa hợp với Tự nhiên, trừ phi chúng ta có cùng quan điểm về mục tiêu, điều cần được xác định rõ ràng: “Chúng ta phải đặt mục tiêu hạnh phúc chung của nhân loại và phúc lợi chung của đất nước lên trên bản thân mình”. Một khía cạnh quan trọng của Kỳ luật Hành động mà người Khắc kỷ hướng tới là hành động trong khuôn khổ Tự nhiên thống nhất, cống hiến mọi hành động của mình cho mục đích cơ bản duy nhất của cuộc sống. Tuy nhiên, điều này có thể được hiểu là bao gồm hai yếu tố: mục tiêu nội tại là hành động một cách công bằng, và mục tiêu ngoại tại tương ứng là mang lại phúc lợi cho toàn thể nhân loại, bằng cách thực hiện từng bước nhỏ hướng tới hiện thực hóa nền Cộng hòa Khắc kỷ lý tưởng. Chrysippus cho là ngay cả nhà Hiền triết, thay vì rút khỏi thế giới con người, cũng “sẽ tham gia vào chính trị, nếu không có gì ngăn cản”, để quảng bá những điều tốt đẹp và hạn chế những điều xấu xa giữa con người.



### **Tư tưởng chính: Giác mơ của Zeno về một nền Cộng hòa Khắc kỷ lý tưởng**

Zeno có vẻ đã viết cuốn Republic “mô tả (nền Cộng hòa) như thể đó là một giấc mơ hay hình ảnh một xã hội có các thể chế tốt của một triết gia” (Plutarch, On the Fortune of Alexander, 329a). Nói cách khác Republic mô tả một xã hội Khắc kỷ lý tưởng và khuyến khích độc giả hình dung về một xã hội hòa hợp hoàn hảo giả định. Plutarch cho rằng Republic, cuốn sách được ngưỡng mộ rộng rãi, đã tập trung vào học thuyết “là chúng ta cần xếp gia đình và sống

cuộc sống của mình, không phải như những thành viên của các dân tộc hay các thể chế chính trị khác nhau, mà chúng ta phải coi mọi người khác đều là đồng bào của cả thế giới, có cùng chung cách sống, giống như một bầy đàn được chăn thả cùng nhau, và cùng được giáo dục bởi một luật lệ chung”.

Thú vị nhất là, đối lập tuyệt đối với hình ảnh phổ biến về người Khắc kỷ vô cảm, cộng đồng xã hội của Zeno dường như được đặt trên cơ sở tình yêu thương. Ông viết trong tác phẩm Republic rằng: “Eros là vị thần đã đóng góp cho an ninh của thành phố” vì người là thần của “tình bằng hữu và tự do” mang lại sự hòa hợp giữa người với người (Athenaeus, 561). Mặc dù từ erôs có nghĩa thông thường tình yêu nhục dục, nhưng có lẽ Zeno đã chịu ảnh hưởng bởi khái niệm “tình yêu kiểu Plato”, một loại tình yêu phi nhục dục dựa trên nhận thức về vẻ đẹp ẩn giấu trong tâm hồn hay trong tính cách, không ở dáng vẻ bên ngoài.

Người Khắc kỷ coi toàn thể nhân loại là một cộng đồng xã hội duy nhất gồm những sinh vật có lý trí – những công dân của vũ trụ và là con của thần Zeus. Thực vậy, Marcus và những người Khắc kỷ khác coi bốn phận của họ là yêu thương nhân loại bất kể khiếm khuyết của họ, vì họ có tiềm năng sở hữu đức hạnh. Mong ước được sống trong tình bằng hữu và sự hòa hợp với những người mà số phận đã mang lại cho chúng ta, có lẽ là một bước nhỏ đầu tiên hướng tới một cộng đồng được khai sáng hoàn hảo – nền Cộng hòa Khắc kỷ lý tưởng.



## **Thực hành: Mơ về nền Cộng hòa Khắc kỷ lý tưởng**

Hãy dành chút thời gian để suy ngẫm xem một xã hội Khắc kỷ lý tưởng sẽ như thế nào, và cố gắng hình dung xã hội ấy trong đầu, như một kiểu hình ảnh tưởng tượng về xã hội lý tưởng. Hãy tưởng tượng về một thành phố có những con người khôn ngoan hơn và đáng kính hơn cả người có tầm cỡ, như Socrates chẳng hạn.

1. Hãy bắt đầu từ giả thuyết rằng đó là một cộng đồng gồm những cá nhân khôn ngoan và chính trực hoàn hảo, những nhà Hiền triết, những người là bằng hữu của nhau một cách tự nhiên.

2. Có chỗ nào cho xung đột không? Họ xử lý của cải và tiền bạc ra sao?

3. Thái độ của họ với nhau thế nào và họ tương tác với nhau ra sao?

4. Họ xử lý chuyện hôn nhân và chăm sóc con cái thế nào?

Theo người Khắc kỷ, trẻ em không có năng lực đạt được tri thức thực tiễn hoặc đức hạnh đích thực, cho tới khi chúng lớn đủ để phát triển lý trí và tính tự chủ. Hãy xem một người bình thường, không hoàn hảo, thiếu tri thức thực tiễn – như một đứa trẻ nếu so với nhà Hiền triết – được đối xử thế nào trong nền Cộng hòa lý tưởng. Hãy cố gắng kết nối thí nghiệm tư duy này vào cuộc sống của mình bằng cách suy nghĩ về cộng đồng những người gần gũi nhất với

bạn, bạn bè và gia đình của bạn như một thế giới thu nhỏ của nền Cộng hòa Khắc kỷ.



### **Thực hành: Tận tâm thực hiện hành động vì hạnh phúc chung của nhân loại**

Cam kết mọi hành động của bạn đều phục vụ cho sự thịnh vượng chung của loài người gần như là một nhiệm vụ quá nặng nề! Tuy nhiên, có một số những bước nhỏ ban đầu bạn nên bắt đầu thực hiện, và như Marcus nói, hài lòng với những bước nhỏ theo hướng tích cực, “và suy ngẫm về thực tế rằng kết quả từ kiêu nhỏ bé này sẽ không hề nhỏ chút nào!” (Meditations, 9.29).

1. Trong ngày, trước khi thực hiện bất kỳ hành động nào, hãy tự hỏi mình về thái độ nội tại và ý định của mình: “Điều này phù hợp với tri thức thực tiễn và sự vượt trội về đạo đức như thế nào?”, và “Điều này đóng góp Hạnh phúc và sự viên mãn ra sao?”.

2. Liên quan đến kết quả khách quan mà bạn dự kiến, cũng hãy tự hỏi mình: “Hành động này phục vụ cộng đồng nhân loại như thế nào?”.

3. Ngay cả khi hành động nào đó dường như không phục vụ mục đích cao cả hơn này, nếu chúng không xung đột với lợi ích chung của nhân loại, thì chúng cũng có thể được chấp nhận.

Nhận thức rằng việc mọi hành động của bạn đều chủ ý quy về mục đích cơ bản duy nhất có thể là một điều vô cùng mạnh mẽ, và đây chắc chắn là một phần mà người Khắc kỷ thời kỳ đầu muốn nói qua việc cho rằng mục tiêu cao nhất của cuộc sống là sống hòa hợp hoặc sống một cách nhất quán.



### **Ghi nhớ: Sống hòa hợp**

Zeno khởi xướng định nghĩa mục tiêu cao nhất của cuộc sống là “sống hòa hợp”, sau đó được một số người kế tục của ông mở rộng thành “sống hòa hợp với Tự nhiên”. Tuy nhiên, người Khắc kỷ nói chung đều hiểu eudaimonia và sự khôn ngoan đòi hỏi sự nhất quán trong cuộc sống, theo nghĩa các hành động được xây dựng xung quanh một mục tiêu hoặc mục đích thống nhất. Marcus đã nhiều lần nói rằng điều này đến từ việc hành động với sự khôn ngoan và đức tính công bằng, hướng mọi hành động tới sự phúc lợi chung của loài người, và không làm điều gì một cách ngẫu nhiên hoặc không suy xét. Sự nhất quán này là một phần quan trọng của Kỷ luật Hành động.





## **Các điểm trọng tâm**

Các điểm chính cần ghi nhớ trong chương này:

- Theo Marcus Aurelius, Kỷ luật Hành động chỉ thị cho người Khắc kỷ không ngừng đảm bảo rằng mọi hành động và ý định cần có “mệnh đề dự phòng”, “vì sự thịnh vượng chung”, và “phù hợp với giá trị”.
- Ngay cả nhà Hiền triết cũng không hành động mà không liệu trước những cản trở hay thất bại, với “mệnh đề dự phòng” – “Ta sẽ làm điều này nếu không có gì cản trở”.
- Khi hành động bị ngăn trở hoặc các sự kiện chống lại chúng ta, người Khắc kỷ sẽ chấp nhận những điều ngoại tại là “không quan trọng”, theo Kỷ luật Khát khao.



## **Bước tiếp theo**

Kỷ luật hành động đưa chúng ta vào chủ đề “tiên liệu” của người Khắc kỷ, hay là dự đoán về các hành động được lên kế hoạch và những kết quả có khả năng xảy ra của chúng. Epictetus nêu rõ rằng việc dự đoán được thất bại cho phép chúng ta thực hiện hành động “với một mệnh đề dự phòng”, theo đúng Kỷ luật Hành động, nhưng cũng cho chúng ta phạm vi rộng lớn hơn để thực hành Kỷ luật Khát khao và sự chấp nhận theo cách của người Khắc kỷ, thông qua hình ảnh tinh thần.

## Chương 7

### Tiên liệu tai ương

Trong chương này, chúng ta sẽ tìm hiểu:

- ▶ Làm thế nào để sử dụng phương pháp nổi tiếng nhất về xây dựng sự vững vàng theo chủ nghĩa Khắc kỷ cổ đại: tiên liệu tai ương (praemeditatio malorum).
- ▶ Làm thế nào để ngăn sự tiên liệu mang tính triết học này trở thành nỗi lo lắng vô ích.
- ▶ Các quá trình tâm lý khác nhau có thể được sử dụng trong việc tiên liệu mang tính triết học như thế nào.

*Bất kỳ người nào tự tin nói, “Hỡi vận mệnh, ta đã ra đòn phủ đầu với người, và ta cũng đã tước bỏ mọi sai sót mà người tạo ra”, đều không dựa vào những phương pháp thật sự có ích mà dựa vào các nguyên tắc và lập luận mà ai cũng có thể dùng nếu muốn. [...] Vì nếu trí óc đã thành bê tha, lúc nào cũng chỉ chọn con đường dễ nhất, trốn chạy khỏi các vấn đề không hay hòng mong có được sự sung sướng tối đa, hậu quả sẽ là sự yếu đuối và nhu nhược sinh ra từ sự thiếu nỗ lực; còn một trí óc được tôi luyện và làm việc liên*

*tục để sử dụng tính hợp lý hình dung ra được hình ảnh của bệnh tật, đau đớn và tù đày một cách lý trí và chi tiết, sẽ nhận ra rằng có rất nhiều điều không có thật, thiếu cặn và thiếu lành mạnh trong các vấn đề hiển nhiên cũng như trong những điều khủng khiếp mà các vấn đề ấy mang lại.*

(Plutarch, On Contentment, 467c)

*Mỗi ngày, hình dung trước mắt mình hình ảnh của cái chết, tù đày và tất cả những gì được coi là tai họa, nhưng hơn hết là cái chết; thì anh sẽ không bao giờ có những suy nghĩ thấp hèn, và cũng chẳng bao giờ thèm khát điều gì một cách thái quá.*

(Encheiridion, 21)



**Tự đánh giá: Thái độ của người Khắc kỷ đối với những nghịch cảnh tương lai**

Trước khi đọc chương này, hãy đánh giá mức độ đồng tình của bạn với các tuyên bố sau đây, sử dụng thang điểm từ 1 đến 5 dưới đây, sau đó đánh giá lại thái độ của bạn sau khi đã đọc và hiểu nội dung.

*1. Hoàn toàn không đồng ý, 2. Không đồng ý, 3. Không đồng ý cũng không phản đối, 4. Đồng ý, 5. Hoàn toàn đồng ý*

1. Tiên liệu được những thất bại hay trở ngại và xóa bỏ cảm giác sốc hay ngạc nhiên vì những điều đó là rất quan trọng.

2. Thay vì tránh nghĩ về các vấn đề khó khăn trong tương lai, chúng ta nên luyện tập bản thân để điềm tĩnh đối diện những điều tồi tệ nhất.

3. Nếu, bằng trí tưởng tượng của mình, tôi kiên nhẫn đối diện với nỗi sợ hãi đủ lâu, thì nỗi lo lắng của tôi cuối cùng cũng sẽ giảm bớt đi.

**Tại sao dự liệu được những rủi ro trong tương lai lại quan trọng?**

Điều tồi tệ nhất có thể xảy ra trong đời bạn có thể là gì? Bạn sẽ đương đầu với nó thế nào? Bạn đã chuẩn bị cho mình sẵn sàng thế nào trước những tai ương mà bạn thấy đã xảy ra với người khác? Trong chương này, chúng ta sẽ khám phá một trong những công cụ mạnh mẽ nhất trong kho tàng của chủ nghĩa Khắc kỷ: nhìn xa thấy trước. Thực vậy, khi được hỏi đã học được gì từ triết học, Diogenes người theo chủ nghĩa khuyến nhô đã nói: “Sẵn sàng cho mọi vận rủi”. Thật ra Epictetus còn đi xa hơn khi nói nghiên cứu triết học Khắc kỷ có ý nghĩa tất yếu là “chuẩn bị tinh thần cho các sự kiện xảy ra trong tương lai”. Tương tự, Seneca nói chúng ta nên luyện cho bản thân trở nên cứng rắn để đương đầu với các khó khăn có

thể giáng xuống, hãy nhớ rằng luôn luôn có thể có một tên trộm hay một kẻ thù “kề dao vào cổ anh”.

Như đã nói ở đầu sách, bằng tiếng Anh hiện đại, chúng ta nói về một người “bình thần” (philosophical, cũng có nghĩa là “hợp với triết học”) trong khó khăn đôi khi đồng nghĩa với một người rất “khắc kỷ” (stoical), với một ý nghĩa phổ biến của từ này: bình tĩnh đối mặt với tai ương. Tương tự, Horace viết: “Hãy nhớ giữ tâm trí bình tĩnh và cân bằng khi đối diện với tai ương” (Odes, 2.3). Người Khắc kỷ luyện bản thân duy trì sự bình thần và miễn nhiễm với những đau đớn về mặt cảm xúc khi đối diện với “những bất hạnh”, họ làm vậy bằng cách thường xuyên hình dung và chuẩn bị tinh thần để đối diện với các sự kiện này.

Kỹ thuật tâm lý nổi tiếng này được Seneca gọi là “tiên liệu tai ương” (tiếng Latinh là *praemeditatio malorum*). Đối với người Khắc kỷ, trọng điểm chính là những rủi ro hiển nhiên hay cái gọi là rủi ro được họ hình dung ra không phải là thứ thật sự tiêu cực, mà hoàn toàn trung lập. Về cơ bản, sự bàng quan trước những “tai họa đáng sợ” chính là cái mà người Khắc kỷ mưu cầu củng cố bằng cách suy ngẫm về tương lai qua việc đặt mình vào những tai họa tưởng tượng đó. Không lo lắng về những “tai họa đáng sợ”, cũng không tránh suy nghĩ về chúng, mà đối diện với chúng một cách bình tĩnh, kiên nhẫn, trong khi duy trì một “thái độ triết học”.

Các tác gia hiện đại đặc biệt bị hấp dẫn bởi chủ nghĩa Khắc kỷ vì họ thấy học thuyết này cung cấp một phương pháp tâm lý đáng tin cậy thay thế cho các chiến thuật “suy nghĩ tích cực” hời hợt, bề ngoài, vốn rất phổ biến ngày nay. “Áp dụng tính duy lý nghiêm ngặt của mình vào tình huống, người Khắc kỷ đưa ra một phương pháp tao nhã, bình tĩnh và vững vàng hơn để xử lý khả năng sự việc đi sai hướng: thay vì cố hết sức tránh mọi suy nghĩ về các tình

huống tòi tệ nhất, họ khuyên chúng ta nên tích cực xem xét chúng, nhìn trực diện vào chúng” (Burkeman, 2012, tr. 32).

Trong thế giới cổ đại, không như chúng ta, có vẻ ít có người cho rằng những suy nghĩ tích cực là lành mạnh, và có lẽ họ đúng. Mục tiêu của triết học là nuôi dưỡng niềm tin lý trí và thực tế chứ không chỉ có suy nghĩ về những ý nghĩ vui vẻ. Các nghiên cứu tâm lý học gần đây có xu hướng chỉ rõ rằng những người sẵn sàng chấp nhận những ý nghĩ và cảm xúc không dễ chịu mà không để chúng áp đảo, thì sẽ vững vàng hơn những người cố đánh lạc hướng bản thân và tránh những trải nghiệm như vậy bằng những chiến lược như suy nghĩ tích cực (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012; Robertson, 2012).

Mặc dù, như chúng ta sẽ thấy, các nghiên cứu hiện đại nhận diện nhiều cơ chế tâm lý dựa trên các kỹ thuật hình ảnh tinh thần loại này, thì người Khắc kỷ lại tin rằng việc tiên liệu ấy chủ yếu được coi là một cơ hội phát triển đức hạnh với việc nhắc lại các câu châm ngôn triết lý cốt lõi của họ. Qua suy ngẫm về tương lai kiểu này, mục tiêu của người Khắc kỷ không chỉ là làm giảm nhẹ cảm giác sốc trước những rủi ro và duy trì sự thanh thản nội tại, mà còn để nhấm chìm tâm trí họ vào các nguyên tắc của triết học Khắc kỷ và thấu hiểu chúng sâu sắc hơn.

Các quá trình tâm lý khác có thể cũng giúp ích, nhưng mục tiêu chính của chủ nghĩa Khắc kỷ phải là nắm bắt được đức hạnh, từ đó có được Hạnh phúc và viên mãn (eudaimonia). Một câu chuyện ngụ ngôn của Aesop thể hiện khái niệm này rất hay: “Có một con lợn rừng đang mài nanh vào một thân cây thì một con cáo đi tới gần và hỏi tại sao lợn rừng lại làm như vậy. ‘Tôi không thấy có lý do nào khiến anh làm vậy’, cáo nói, ‘chẳng có thợ săn hay chó săn nào quanh đây, thực tế thì ngay lúc này tôi chẳng thấy có mối đe dọa

nào cả'. Lợn rừng đáp: 'Đúng vậy, nhưng khi nguy hiểm xuất hiện thì tôi có nhiều thứ khác phải lo nghĩ hơn là mài sắc vũ khí của mình". Vào thời bình, hãy chuẩn bị cho thời chiến. Đối với người Khắc kỷ, việc chuẩn bị này là việc làm cả đời, cả về mặt thể chất lẫn tinh thần:

*Chính vào những lúc an toàn, phải chuẩn bị tinh thần để đối mặt với khi khó khăn. Khi được ban tặng vận may cũng chính là lúc cần củng cố để phòng lúc đổi vận. Giữa thời bình, người lính diễn tập, đào công sự để chống lại kẻ thù không tồn tại, ra sức làm những công việc nặng nhọc đến mệt mỏi để phòng khi cần. Nếu anh muốn một người nào đó giữ vững tinh thần khi xảy ra khủng hoảng, anh phải cho anh ta luyện tập trước khi khủng hoảng xảy tới.*

*(Seneca, Letters, 18)*

Antisthenes nói "Đức hạnh một thứ vũ khí không thể bị tước đoạt của con người" (Lives, 6.1). Đối với người Khắc kỷ và người khuyến nho, cuộc đời là trận chiến. Chính vì vậy, chúng ta có thể nghĩ về đức hạnh và những lời giáo huấn của người Khắc kỷ như vũ khí và việc dự liệu tai ương giống như một hình thức tập trận mỗi ngày.

*Việc luyện tập suy ngẫm cho phép chúng ta sẵn sàng vào một thời điểm khi một hoàn cảnh bất ngờ, có thể bi thảm, xảy ra. Trong bài luyện có tên gọi "tiên liệu tai ương" (praemeditatio malorum), chúng ta đặt mình vào hoàn cảnh nghèo đói, đau khổ và cái chết. Chúng ta phải đối mặt một cách trực diện với những khó khăn của cuộc đời, tâm niệm rằng chúng không phải cái xấu ác, bởi chúng không phụ thuộc vào chúng ta. Chính vì vậy, chúng ta phải khắc*



*ghi các câu châm ngôn nổi bật trong tâm trí, để khi cần, chúng sẽ giúp chúng ta chấp nhận các sự kiện, điều vốn nằm trong tiến trình của Tự nhiên. Chúng ta sẽ “có sẵn” những câu châm ngôn và những câu nói. Điều ta cần là công thức hay các lập luận có sức thuyết phục (epilogismoi) để lặp lại cho bản thân trong những hoàn cảnh khó khăn, nhằm để kìm hãm những động thái của nỗi sợ hãi, tức giận hay buồn khổ.*

*(Hadot, 1995, tr. 85)*

Nói cách khác, triết lý, lập luận lý tính và những lời giáo huấn được coi là sự phòng vệ vững chắc nhất chống lại sự thăng trầm của may rủi.

Seneca là người Khắc kỷ nói nhiều nhất về dự liệu tai ương như một hình thức rèn luyện tính kiên cường về mặt cảm xúc và đạo đức. Chẳng hạn, trước một tai họa khủng khiếp của một người bạn, ông đã phản ứng với lời khuyên rằng chúng ta phải đề suy nghĩ của mình đi trước ở mỗi diễn biến và đoán trước mọi sự không may có thể xảy ra, không chỉ với những sự kiện thông thường, mà cả những tai họa như tù đày, tra tấn, chiến tranh, đắm tàu. Một cách hệ thống, điều này được tiếp cận như là một bài luyện suy ngẫm hằng ngày của người Khắc kỷ. Tuy nhiên, Seneca còn tiếp tục nhấn mạnh rằng cách người Khắc kỷ suy ngẫm về sự nhất thời của sự vật sẽ làm giảm nhẹ căng thẳng cho chúng ta.

Thay vì lo lắng về những điều này, người Khắc kỷ tiếp tục bình tĩnh và kiên nhẫn đánh giá các mối đe dọa mà họ nhận thức được, nhất là khi chúng thật sự tồi tệ hay thảm khốc. Đối mặt với các “tai họa” nhận thức được, những đòn đánh của hoàn cảnh, chúng ta sẽ hiểu

được rằng hiện thực “không bao giờ nghiêm trọng như lời đồn đoán” (Letters, 91). Châm ngôn phổ quát của đạo đức Khắc kỷ nên được coi là cơ sở của việc dự liệu tai ương: rằng có những điều ta kiểm soát được, có những điều không, và những thứ khách quan, nằm ngoài ý chí của chúng ta, về cơ bản là những điều không quan trọng đối với chúng ta.

Bất kể tai họa nào mà người Khắc kỷ tưởng tượng sẽ giáng xuống mình, thì trong thí nghiệm tư duy này kết quả luôn luôn giống nhau: Các sự kiện khách quan không tốt cũng không xấu, mà chính phản ứng của chúng ta với các sự kiện này mới tốt hoặc xấu. Đa số chúng ta giống như trẻ nhỏ, sợ hãi trước một người đeo mặt nạ dữ dằn, nhưng sẽ lập tức hoàn hồn khi mặt nạ được bỏ ra. Chúng ta sẽ thấy những tai họa được tiên liệu thật sự có tính trung lập, nếu chúng ta suy ngẫm một cách bình tĩnh và lý trí về bản chất của chúng.

Bởi vậy, chúng ta nên chứng minh cho bản thân rằng mình đã thật sự hiểu được bản chất của các điều xui rủi mà ta vẫn thường nghe nói tới, bằng cách nghĩ về “những điều có thể xảy ra như những điều sắp xảy ra”. Như Epictetus nói, triết lý Khắc kỷ hiệu nghiệm như cây gậy thần của Hermes: khi được sử dụng một cách khôn ngoan, mọi xui rủi mà nó chạm vào sẽ biến thành điều may mắn tốt đẹp. Ông khuyên rằng, khi suy ngẫm về các thảm họa như phá sản hay tổn thương thân thể, chúng ta có thể nói: “Phi ý chí, [vì vậy] không xấu!”. Người Khắc kỷ rèn luyện bản thân ghi nhớ định nghĩa của chủ nghĩa Khắc kỷ về điều tốt, và cả những lời giáo huấn có liên quan, trong khi diễn tập mọi sự kiện không may có thể thật sự giáng xuống cuộc đời mình, đây chính là cơ sở của sự vững vàng cảm xúc và sự “miễn dịch” với những điều may rủi của người Khắc kỷ. Khi không có những tai ương thật sự, người Khắc kỷ tìm kiếm sự thách thức trong trí tưởng tượng, bằng cách đối diện trước với những khó khăn trong tương lai. Bằng cách đó, không những người Khắc kỷ được chuẩn bị sẵn sàng cho bất kỳ điều gì có thể xảy đến

trong cuộc sống, mà còn có vô vàn cơ hội để luyện tập các đức tính chịu đựng và kỷ luật tự giác Khắc kỷ, không giới hạn bản thân trong những thách thức của thời điểm hiện tại. Như vậy, người Khắc kỷ sẽ hoàn thành cái mà Epictetus gọi là “bài luyện mùa đông”, một loại bài tập huấn luyện tăng cường trong quân đội đã từng được sử dụng bởi đội quân cổ đại khi chuẩn bị cho một trận đánh quyết định.

Bởi tai họa lớn nhất mà người Khắc kỷ quan tâm là cái chết của chính mình, nên phương pháp dự liệu tai ương cũng dẫn tới một khái niệm rộng lớn là suy ngẫm về cái chết của bản thân. Người Khắc kỷ phải có can đảm nghĩ tới điều không tưởng, và liên tục đương đầu với các sự kiện thảm khốc trong tâm trí (điều đa số người khác thường lảng tránh) nhằm nắm chắc bản chất trung lập của chúng. Phương pháp dự liệu tai ương vì vậy mà kết nối kỷ luật cảm xúc với Kỷ luật Hành động, bằng cách khuyến khích chúng ta vượt qua nỗi lo lắng trước khi nó xảy đến, trong khi dự liệu các trở ngại và hoạch định các hành động thích hợp, luôn ghi nhớ trong đầu “mệnh đề dự phòng”. Thật vậy, Marcus Aurelius mô tả một buổi thiền buổi sáng giống như việc dự liệu tai ương mỗi sáng sau khi thức dậy:

*Hãy tự nhủ lúc bình minh: Ta sẽ gặp người bao đồng, kẻ vô ơn, hống hách, bội bạc, đố kỵ và người chống đối xã hội. Tất cả những điều này xảy ra với họ như vậy là bởi họ không phân biệt được điều tốt xấu.*

*(Meditations, 2.1)*

Như vậy, có vẻ như ngoài việc suy ngẫm về bản chất trung lập của các sự kiện khách quan, theo cách tương tự, người Khắc kỷ có thể cũng đoán trước về những sự bức dọc mà người khác gây ra, nhưng kèm với đó còn có sự quan sát rằng hành động của những người đó được gây ra bởi sự thiếu tri thức, thiếu hiểu biết về bản chất đích thực của điều tốt và sự trung lập của những thứ ngoại tại mà họ quan tâm.

Trong tác phẩm *On Anger* của Seneca cũng có một đoạn văn nếu ý khá tương đồng, đoạn này mô tả cách mà một người khôn ngoan đi ra ngoài mỗi ngày, sẵn sàng gặp người vô ơn, tham lam... và nhìn họ “một cách nhân từ như thầy thuốc nhìn bệnh nhân của mình” (2.10). Tương tự như vậy, Epictetus nói rằng khi ai đó bất đồng hay xung đột với chúng ta, chúng ta phải nhận ra rằng anh ta đơn giản là muốn cái anh ta cho là đúng, và hãy tự nhủ: “Đối với anh ta, việc này chính là như vậy” (*Encheiridion*, 42).



### **Tư tưởng chính: Tiên liệu tai ương (*Praemeditatio Malorum*)**

Các triết gia thuộc các truyền thống triết học khác nhau, mà đặc biệt là các nhà Khắc kỷ, nói về bài tập tâm lý bao gồm việc liên tục tưởng tượng ra các tai họa trong tương lai như thể chúng đang xảy ra ngay trước mắt. Trong thư tịch cổ, các ví dụ như tù đày, bệnh tật, nghèo đói, mất người thân và cả cái chết của chính mình vẫn thường được sử dụng. Theo người Khắc kỷ, việc này nhằm củng cố tâm trí, luyện tập các đức tính và học thuyết triết học mà các đức tính này lấy làm nền tảng.

Nói cách khác, con người có thể vươn lên trong những điều kiện ngược đãi bất công và thậm chí cái chết, như ví dụ về những người anh hùng Khắc kỷ như Hercules, Socrates, Diogenes và Cato. Việc suy ngẫm về những tai ương trong tương lai cho phép chúng ta diễn tập các tình huống với “thái độ bình thản” (philosophical), tự nhắc mình rằng không có hiện tượng khách quan nào là xấu về bản chất.

Người Khắc kỷ cũng nhấn mạnh rằng bằng việc dự liệu trước những điều tồi tệ, chúng ta có thể nhỏ bỏ cái ngòi độc của các sự kiện này, qua việc loại bỏ cảm giác phi lý trí, ngạc nhiên hay sốc, nếu các sự kiện thật sự xảy ra. Tiên liệu tai ương bao gồm việc hình dung tạm thời các sự kiện như thể chúng đang xảy ra ngay trước mắt, nhưng chắc bạn cũng nhớ rằng người Khắc kỷ chỉ quy một số giá trị có chọn lọc cho các sự kiện tương lai. Bởi vậy nó bao hàm việc coi các sự kiện “không được ưu tiên” như thể chúng hoàn toàn “không quan trọng” và không có tính tiêu cực theo bất kỳ nghĩa nào.



**Ghi nhớ: Trong chủ nghĩa Khắc kỷ, các sự kiện “tiêu cực” bên ngoài hay “những điều xui rủi” là trung lập**

Irvine gọi điều này là “sự hình dung tiêu cực” (Irvin, 2009). Tuy nhiên, chữ “tiêu cực” đôi khi là nguồn cơn của nhiều sự nhầm lẫn. Nguyên lý cơ bản của chủ nghĩa Khắc kỷ, và của bài tập này, là cái được gọi là “điều xui rủi” ngoại tại không hề tiêu cực chút nào.

Theo chủ nghĩa Khắc kỷ, các sự kiện bên ngoài, không là điều tốt (tích cực) cũng chẳng xấu (tiêu cực) về bản chất, mà đơn thuần là mang tính trung lập. Do vậy, mục đích của bài tập là diễn tập việc chú trọng phản ứng của chúng ta đối với sự kiện thay vì chú tâm vào bản thân sự kiện. Như Hadot nói, người Khắc kỷ diễn tập những điều tồi tệ tương lai trong khi “tâm niệm rằng chúng không xấu” (Hadot, 1995, tr. 85), hay, như các nhà tâm lý học hiện đại nói, rằng chúng không thật sự là “thảm họa”. Epictetus còn dạy các học trò của mình đáp lại suy nghĩ về các sự kiện đáng sợ bằng cách nói thẳng: “việc này chẳng là gì với ta!”.



### **Diễn cứu: Buổi hành quyết Seneca**

Có lẽ không có một ví dụ về tiên liệu tai ương của người Khắc kỷ nào hay hơn câu chuyện về cái chết của Seneca (năm 65 Công nguyên) được ghi chép lại trong tác phẩm *Annals* (tạm dịch: Biên niên sử) của nhà sử học La Mã Tacitus. Seneca được bổ nhiệm làm gia sư và cố vấn cho Nero khi ông này trở thành Hoàng đế ở tuổi 17 vào năm 54 Công nguyên. Tuy nhiên, càng lớn và càng nắm nhiều quyền lực, Nero trở nên ngày càng hoang tưởng và bất định. Ông ta ra lệnh thi hành nhiều cuộc giết chóc tàn bạo, bao gồm cả anh trai và mẹ ông, ngày nay ông ta được nhớ tới như một trong những hoàng đế La Mã bạo ngược và thối nát nhất.

Vì vậy, một âm mưu gồm khoảng bốn mươi người tham gia, còn gọi là âm mưu Pisonian, đã được vạch ra để giết Nero và chỉ định Gaius Calpurnius Piso làm hoàng đế mới. Khi âm mưu bị lộ, Nero

chớp ngay cơ hội khép Seneca vào tội phản nghịch và một viên quan hộ dân đã được phái đi để thông truyền lời cáo buộc của Nero. Seneca khẳng khái rằng ông không hề tham gia vào âm mưu. Khi quan hộ dân trở về báo tin này, Nero giận dữ hỏi có phải người Khắc kỷ kia đã sợ hãi một cách phù hợp về cái chết sắp xảy đến của ông ta không. Viên quan báo cáo rằng ông “không thấy dấu hiệu sợ hãi, cũng không nhận thấy sự buồn bã trong lời nói hay trong ánh nhìn” của Seneca. Điều này càng khiến Nero tức điên. Vì hoàng đế phái viên quan trở lại để tuyên án tử hình cho Seneca.

Khi những quân lính tới gõ cửa, Seneca gằn như thản nhiên và chỉ hỏi xin tấm bảng con để viết di chúc. Yêu cầu của ông bị từ chối một cách tàn nhẫn. Ông quay sang những người bạn và gia đình đang vây quanh và nói đùa rằng dầu thế nào thì điều quý giá nhất ông sở hữu chính là cách sống hòa hợp với triết học Khắc kỷ của ông, không ai có thể ngăn cản ông truyền lại nó cho đời sau bằng việc tự mình làm gương. Việc hành quyết được thực hiện bằng cách buộc phạm nhân tự sát, cách hành hình đặc trưng của thời đó. Tacitus mô tả những chi tiết đẫm máu cảnh Seneca dùng một chiếc dao găm để cắt động mạch trên cánh tay và chân mình như thế nào.

Vì lý do nào đó, việc này kéo dài qua lâu nên Seneca phải uống cả thuốc độc, nhưng thuốc độc cũng không có tác dụng. Cuối cùng, ông yêu cầu một số người bạn giúp đưa ông vào một bồn nước nóng bỏng da, thứ rốt cuộc đã giúp kết thúc cuộc đời ông. Tuy nhiên, khi hấp hối, nhìn thấy người khác khóc, Seneca cố nài họ hãy giữ bình tĩnh. Ông nói: “Ai mà không biết sự tàn bạo của Nero?” và “Sau khi đã giết mẹ và anh trai, còn gì khác ngoài việc tiêu diệt thêm một người bảo hộ và một gia sư”. Nói cách khác: kẻ ngốc nào cũng đã thấy điều này sẽ tới. Ông hỏi đi hỏi lại nhiều lần: “Những lời giáo huấn triết học của người đâu rồi? Bao năm tu dưỡng chuẩn bị chống lại quỷ dữ đâu rồi?”.

Những lời giáo huấn triết học Khắc kỷ, cùng với bao năm chuẩn bị, dường như là điều giúp Seneca bình thản đối diện với cuộc hành hình của chính mình, có lẽ đây cũng là những điều mà trong suốt các bức thư và bài luận của mình, ông đã mô tả bằng cụm từ “tiên liệu tai ương” (praemeditatio malorum).

## **Người Khắc kỷ tiên liệu tai ương như thế nào?**

Triết gia người Pháp thế kỷ 20 Michel Foucault, trong bài diễn thuyết cuối cùng của mình, đã bàn về các bài tập tâm lý được tìm thấy trong triết học cổ đại. Ông mô tả việc tiên liệu tai ương (praemeditatio malorum) của người Khắc kỷ bao gồm ba thành tố riêng biệt (Foucault, 1998, tr. 36).

1. Thay vì tưởng tượng về một tương lai có thể xảy ra, người Khắc kỷ đã tưởng tượng ra kịch bản tồi tệ nhất, ngay cả khi không chắc nó có thể xảy ra.
2. Người Khắc kỷ hình dung tình huống gây sợ hãi như thể nó đang xảy ra ngay trước mắt thay vì trong tương lai, chẳng hạn, không phải cô ấy có thể sẽ bị lưu đày mà coi như cô đã bị lưu đày rồi.
3. Lý do căn bản chính là để cô ấy tập dượt thoát khỏi sự đau khổ phi lý trí (apatheia) bằng cách bình tĩnh thuyết phục mình rằng những vận rủi ngoại tại này thật sự trung lập và chấp nhận chúng như những tình huống đơn thuần đòi hỏi chúng ta thể hiện đức hạnh và tính cách mạnh mẽ của mình.



Người Khắc kỷ liệt kê các mục tiêu đặc trưng cho việc tiên liệu tai ương như lưu đày, đói nghèo, đau yếu lúc tuổi già, bệnh tật, mất người thân v.v. Tuy nhiên, như Foucault viết, “Việc suy ngẫm về cái chết là đỉnh điểm của tất cả các bài tập này”. Seneca đặt câu hỏi tu từ: “Sao phải làm hồng hiện tại bằng cách dự liệu tất cả những tai ương đó?”. Hầu hết mọi người cho rằng tốt nhất không nên lo lắng về những điều này cho tới khi chúng thật sự xảy ra, và nhờ vậy sẽ tránh được các cảm giác lo lắng về tương lai. Tuy nhiên, Seneca nói rằng, khác với đa số người, người Khắc kỷ đi theo một con đường khác tới sự giải thoát khỏi lo âu, bằng cách tưởng tượng rằng những điều chúng ta sợ hãi chắc chắn rồi sẽ xảy ra và chiêm nghiệm nó cho tới khi chúng ta có thể nghĩ về nó với sự bàng quang. Tập trung vào những điều chúng ta sợ hãi nhất thay vì cố tránh nghĩ về chúng, nghe thì có vẻ nghịch lý, nhưng người Khắc kỷ không phải là những người duy nhất thực hiện chiến lược này.

Một triết gia nổi tiếng khác của thế kỷ 20, Bertrand Russell, đã mô tả một phương pháp tương tự để vượt qua lo lắng, một phương pháp mà tôi cho là đáng để trích dẫn chi tiết ở đây. Ông bắt đầu bằng cách lưu ý rằng nhiều người khổ não bởi lo lắng và sợ hãi, những điều vốn có thể gây mệt mỏi và căng thẳng. Tuy vậy, họ có xu hướng tránh thực hiện điều thật sự có thể giúp họ tránh khỏi tình trạng này:

*Có lẽ tất cả những người này đã dùng sai kỹ thuật khi xử lý nỗi sợ của mình; mỗi khi chúng xâm chiếm tâm trí, họ sẽ cố nghĩ về điều khác; họ đánh lạc hướng suy nghĩ của mình bằng cách đi thăm viện bảo tàng hay làm việc, hoặc những thứ linh tinh khác. Khi đó, mọi loại sợ hãi trở nên tồi tệ hơn vì không được để mắt tới. Nỗ lực đưa suy nghĩ chuyển hướng sang chỗ khác chính là một sự tôn vinh đối với nỗi khủng khiếp của bóng ma ám ảnh mà người ta đang cố ngoảnh đi đó. Cách đúng đắn đối diện với mọi loại sợ hãi là suy*

*nghĩ về nó một cách bình tĩnh và lý trí, nhưng cần tập trung cao độ, tới khi nó trở nên quen thuộc. Cuối cùng, sự quen thuộc sẽ mài mòn nỗi sợ hãi; toàn bộ chủ đề đó sẽ trở nên nhàm chán và suy nghĩ của chúng ta sẽ rời xa nó, nhưng không còn như lúc trước là ta phải nỗ lực để làm vậy, mà giờ chúng ta đơn giản là còn quan tâm tới chủ đề này nữa. Khi thấy mình có xu hướng bị ám ảnh về điều gì, bất kỳ cái gì, cách tốt nhất là nghĩ về nó nhiều hơn bình thường cho tới khi cuối cùng sự hấp dẫn thiếu lành mạnh đó bị phai nhạt.*

*(Russel, 1930, tr. 60)*

Russell giải thích về phương pháp này như sau:

*Khi có rủi ro nào đó đe dọa, hãy nghiêm túc và quyết liệt cân nhắc xem điều tồi tệ nhất có thể xảy ra là gì. Đối mặt với mỗi đe dọa có thể xảy ra này, hãy cho bản thân một lý do thuyết phục để nghĩ rằng rốt cuộc nó chẳng phải là một tai họa đáng sợ đến thế. Những lý do như vậy luôn luôn tồn tại, Luôn luôn tồn tại các lý do như vậy, bởi trong tình huống tệ nhất thì cũng chẳng có gì xảy ra với một người mà lại có tầm quan trọng quá lớn. Khi bạn đều đặn đối diện với khả năng xấu nhất trong một khoảng thời gian nào đó và tự nhủ với niềm tin thật sự, rằng: “Thôi thì, rốt cuộc điều này cũng chẳng có gì quan trọng lắm”, bạn sẽ thấy lo lắng của mình giảm đi đáng kể. Cần lặp lại quá trình vài lần, nhưng cuối cùng nếu bạn không còn lẩn tránh đối diện với điều xấu nhất có thể, bạn sẽ thấy rằng lo lắng của bạn biến mất hoàn toàn và thay vào đó là một dạng niềm vui.*

*(Russell, 1930, tr. 59-60)*

Lỗi giải thích của Russell về việc dự liệu tai ương bao gồm nhận nại đối diện với nỗi sợ hãi tội tề nhất trong trí tưởng tượng và thuyết phục bản thân rằng chúng không đến nỗi thảm họa như chúng ta vẫn tưởng vào lúc đầu.

Đối với người Khắc kỷ, điều này đã được đơn giản hóa vì học thuyết cơ bản của họ tuyên bố rằng chẳng có gì thật sự tội tề ngoài việc thiếu hoặc suy đồi đạo đức.

Tuy nhiên, cả Russell và người Khắc kỷ dường như cùng công nhận rằng sự lảng tránh sẽ duy trì nỗi lo lắng, trong khi đương đầu với nỗi sợ một cách đúng đắn, chúng ta sẽ giảm tải nỗi đau khổ mà những sự kiện tội tề có thể gây ra. Đây là một trong những phát hiện quan trọng nhất của nghiên cứu hiện đại về chứng lo âu. Thật vậy, một số cơ chế tâm lý được cho là có thể hiện vai trò trong kỹ thuật hình dung trong trí óc và cần phân biệt cẩn thận sự khác biệt giữa các cơ chế này:

1. Sự thích ứng

2. Tái cơ cấu

3. Làm mẫu và luyện tập các kỹ năng đối phó

4. Loại bỏ sự bất ngờ

## 5. Đảo ngược hiệu ứng thích nghi với khoái cảm

Phần dưới đây sẽ lần lượt khám phá nhanh mỗi quá trình này.



### **Ghi nhớ: Dự liệu tai ương và “mệnh đề dự phòng”**

Theo định nghĩa, bởi việc dự liệu tai ương liên quan tới các sự kiện tương lai, nên chúng ta không biết chắc kết quả sẽ ra sao hay chúng ta có thể kiểm soát chúng ở mức độ nào. Vì lý do đó, việc dự liệu tai ương thường sử dụng “mệnh đề dự phòng” của chủ nghĩa Khắc kỷ, bởi bất kỳ hành động hay kết quả nào diễn ra cũng phải được kèm bởi lời dự phòng: “Tùy số phận”. Điều này có thể giúp ngăn cản việc dự liệu tai ương biến thành nỗi lo lắng, điều thường xảy ra dưới dạng nỗ lực tuyệt vọng tìm cách giải quyết vấn đề, hay còn được các nhà tâm lý học gọi là “tính không thể chịu đựng của sự bất định”. Trong phương pháp dự liệu tai ương, trọng tâm phải là sự chấp nhận tự nguyện của bạn rằng có rất nhiều điều ngoài tầm kiểm soát của mình, những thứ nằm trong tầm định đoạt của Tự nhiên. Tuy nhiên, ngay cả nỗ lực của bạn trong việc đương đầu hay hành động theo cách nào đó cũng phải được kèm theo sự thừa nhận có lý trí về thực tế là có thể xảy ra các sự kiện can thiệp và cản trở mục tiêu của bạn.

## Sự thích ứng và liệu pháp tiếp xúc tưởng tượng

1

1 Imaginal exposure là một trong những “kỹ thuật nhận thức” của liệu pháp nhận thức – hành vi (CBT), kỹ thuật này sử dụng trí tưởng tượng để đối mặt với nỗi sợ hãi, lo lắng.

Quá trình tâm lý có tên gọi “sự thích ứng” là cơ sở cho phương pháp trị liệu hành vi uy tín, lâu đời đối với chứng lo âu, được biết tới với tên gọi “liệu pháp tiếp xúc” (exposure therapy). Nói một cách ngắn gọn, khi người ta đối diện với các tình huống gây lo âu trong thực tế, hay trong phạm vi hẹp hơn là trong tưởng tượng, thì có một khuynh hướng tự nhiên là sự lo âu đơn giản sẽ giảm đi theo thời gian, miễn là sự “tiếp xúc” có thời lượng và sự lặp lại đủ nhiều, đồng thời không có sự can thiệp của các yếu tố nhất định. Người Khắc kỷ cũng mô tả các Cảm xúc mãnh liệt gây ra bởi các ấn tượng “mới mẻ”, và những Cảm xúc này sẽ dịu đi theo thời gian. Như vậy, có thể họ đã nhận ra điều gì đó tương tự với quá trình thích ứng, như cách gọi của các nghiên cứu hiện đại. Thông qua sự tiếp xúc đủ lâu, khi chúng ta trở nên chán ngán hình ảnh trong tâm trí, thì sức mạnh cảm xúc của những hình ảnh ấy có xu hướng giảm đi, và có thể nói rằng nó không còn “mới mẻ” trong tâm trí ta nữa. Seneca và các tác gia cổ đại khác chắc chắn đã nhận ra rằng việc đơn giản tưởng tượng ra các sự kiện gây sợ hãi một cách có hệ thống có thể “làm cùn đi” hay “làm mờ đi” cơ chế đánh thức sự lo lắng, thậm chí còn có thể khiến nó trở nên nhàm chán.

*Họ không ngã gục trước cú đâm của số mệnh, vì họ đã dự tính cho sự tấn công của nó từ trước. Với những điều xảy ra không theo ý của mình, thậm chí những điều đau đớn nhất, cũng có thể làm dịu đi khi đã được nhìn thấy trước. Như vậy suy nghĩ sẽ không còn gặp bất kỳ sự bất ngờ nào trong các sự kiện, trái lại nhận thức về chúng*

*đã phai mờ, như thể suy nghĩ chỉ đang xử lý những điều đã mòn, đã cũ.*

*(Philo of Alexandria, On the Special Law, 2.46)*

Phương pháp dự liệu tai ương của người Khắc kỷ thực ra rất giống các dạng của kỹ thuật “tiếp xúc tưởng tượng”, chiến lược trị liệu bằng hình ảnh tâm trí phổ biến nhất và có lẽ quan trọng nhất trong Liệu pháp nhận thức hành vi (CBT) dùng để đối phó với chứng lo âu. Hình dung trước các sự kiện trong tưởng tượng mỗi lần 15-30 phút, thực hiện hằng ngày, trong vài tuần đối với các trường hợp lo âu nghiêm trọng về mặt lâm sàng. Như vậy, đây không nhất thiết là một quá trình trị liệu nhanh đối với chứng rối loạn cảm xúc, mặc dù với hầu hết mọi người, đây là một phương pháp trị liệu đáng tin cậy và có kết quả lâu dài. Aaron T. Beck, nhà sáng lập phương pháp trị liệu nhận thức, mô tả một kỹ thuật trị liệu bao gồm việc cho “diễn tập lặp đi lặp lại” các hình ảnh trong tâm trí, đặc biệt giống các ví dụ trong những tài liệu Khắc kỷ:

*Bằng cách diễn tập trong đầu điều mà họ sợ hãi, bệnh nhân có thể bắt đầu chấp nhận khả năng xảy ra của sự kiện đáng sợ đó. Trong quá trình diễn tập này, họ chống lại xu hướng tránh né của mình. Vào lúc bắt đầu quá trình diễn tập này, một bệnh nhân, một người bệnh bị ám ảnh với sự lão hóa, nghĩ: “Đối diện với điều này thật kinh khủng. Tôi không tin là nó đang xảy ra”. Sau đó, bà đã có thể tưởng tượng trực tiếp việc già đi thì sẽ như thế nào, với ít lo lắng hơn. Quá trình diễn tập trong đầu này giúp cho bệnh nhân đối diện với thực tế của tình huống và khiến nó có thể dễ chấp nhận hơn.*

*(Beck, Emery & Greenberg, 2005, tr. 250)*

Người ta cũng quan sát thấy rằng điều này rất dễ bị lẫn lộn với việc nghiên ngẫm hay lo lắng không lành mạnh. Điểm khác biệt chủ yếu là quá trình luyện tập trí óc này được chuẩn bị kỹ càng và bao gồm những hình ảnh cụ thể chứ không phải chỉ là những suy nghĩ trừu tượng và những câu hỏi giả định luẩn quẩn “Nếu ... thì sao?”.



### **Ghi nhớ: Dự liệu tai ương trái ngược với lo lắng**

Dự liệu điều gì đó và lo lắng về nó là hai việc hoàn toàn khác nhau. Khi dự liệu về các tai ương trong tương lai, chúng ta có thể cảm thấy lo âu, nhưng người Khắc kỷ sẽ lùi lại một bước trước cảm giác ban đầu của mình, công nhận chúng, và không để chúng cuốn đi, chính thức biến thành những Cảm xúc mạnh mẽ như lo lắng. Đây là điều quan trọng cần nhớ, bởi những người có xu hướng lo lắng không lành mạnh hay tự giày vò bản thân bằng suy nghĩ có thể khó áp dụng được phương pháp dự liệu tai ương này. Phương pháp này đòi hỏi bệnh nhân luyện tập để học được cách can đảm và kiên trì đương đầu với những tình huống khó khăn, chịu đựng chúng đủ lâu để phát triển một cảm giác tin tưởng sâu sắc rằng chúng không hề tồi tệ hay có hại, mà chính sự phán xét giá trị sai lầm mới khiến chúng có vẻ như vậy. Người Khắc kỷ không cho phép mình bị cuốn đi bởi các suy nghĩ gây lo lắng mà họ dừng lại và xem xét tình huống một cách lý trí, duy trì suy nghĩ về các thực tế khách quan.



## **Tư tưởng chính: Diễn tập các “tai ương” kinh điển**

Cần nói một chút về cả hai điều này: diễn tập những “tai ương” như nhau mà người Khắc kỷ cổ đại đã nói đến và diễn tập những điều tội tệ rất có thể sẽ xảy ra trong cuộc sống của riêng bạn, trong thế giới hiện đại. Để bắt đầu, hãy đọc một trong các ví dụ kinh điển về một triết gia trong tai ương: tra tấn, chiến tranh, đắm tàu, giam cầm, mất người thân, hành quyết v.v. Hãy đọc về những ngày cuối cùng của Socrate, đặc biệt là trong tác phẩm *Apology* của Plato; hay hãy xem qua câu chuyện của Tacitus viết về cuộc hành quyết Seneca; cũng có thể đọc cuốn *Pharsalia* của Lucan mô tả về vị anh hùng Khắc kỷ Cato Trẻ bất lực nhìn nền Cộng hòa rơi vào tay bạo chúa Julius Caesars trong cuộc nội chiến của đế chế La Mã. Thực tế, Seneca đã nói rằng trước hết chúng ta nên bắt đầu chinh phục nỗi sợ về cái chết (đó chính là lý do chúng ta có hẳn bộ chương sách đặc biệt được dành cho chủ đề này) và tiếp theo chúng ta cần giải thoát cho mình khỏi nỗi sợ nghèo đói, điều dẫn tới việc thèm khát sự giàu có và của cải.

## **Kỹ thuật tái cơ cấu hình ảnh**

Trong liệu pháp nhận thức hành vi (CBT), việc phán xét rằng liệu sự kiện dự kiến có thật sự “khủng khiếp” hay “thảm khốc” được thử thách theo nhiều cách khác nhau, thẳng thừng nhất chính là lặp đi lặp lại câu hỏi “Nếu điều đó xảy ra thì đã sao?”, “Đó có thật sự là



tận thế không?”. Trọng tâm ở đây là chuyển sang việc phát triển “kế hoạch đương đầu” và đánh giá lại bạn có thể xử lý tình huống thế nào cho tốt nhất. Người tiên phong của phương pháp “tái cơ cấu” trong trị liệu hiện đại là Albert Ellis, nhà sáng lập Phương pháp trị liệu hành vi cảm xúc lý trí (REBT), tiền thân chính của CBT. Albert Ellis đặc biệt chịu ảnh hưởng của chủ nghĩa Khắc kỷ. Kỹ thuật hình ảnh cơ bản được sử dụng trong phương pháp REBT có tên gọi là “Hình ảnh Cảm xúc – Lý trí” (REI) mà Ellis mô tả như sau:

*Dùng hình ảnh cảm xúc lý trí để tưởng tượng một cách sinh động các sự kiện gây khó chịu trước khi chúng xảy ra; trong lúc tưởng tượng, cứ để bản thân cảm nhận sự khó chịu thiếu lành mạnh (lo âu, sầu não, giận dữ hay cảm giác tội lỗi); sau đó xử lý các cảm xúc của mình để biến đổi chúng thành những cảm xúc phù hợp (lo, buồn bã, giận dữ lành mạnh, hay hối hận) trong khi bạn tưởng tượng về những điều tồi tệ nhất đang xảy ra. Không dừng lại cho tới khi bạn thật sự thay đổi được cảm xúc của mình.*

*(Ellis & MacLaren, 2005, tr. 125-126)*

Phương pháp này tương tự với kỹ thuật dự liệu tai ương của chủ nghĩa Khắc kỷ, mặc dù người Khắc kỷ sử dụng định nghĩa cơ bản của họ về bản chất của cái tốt để phủ nhận sự phán xét rằng các sự kiện ngoại tại có thể thật sự “xấu” hay “có hại”.



## **Tư tưởng chính: Dự liệu tai ương về các sự kiện ngoại tại (kỹ thuật tái cấu trúc)**

Lập một danh sách bao gồm bốn hay năm thảm họa tồi tệ nhất có thể xảy ra trong đời bạn. Dù bạn đang diễn tập với các ví dụ kinh điển hay các tình huống có tính cá nhân hơn, cũng hãy xếp chúng theo các mức độ khó khăn và bắt đầu bằng sự kiện ít khó khăn nhất, sau đó chuyển sang các sự kiện khó hơn khi bạn thấy sẵn sàng. Người Khắc kỷ coi cái chết là một trong các sự kiện khó khăn nhất và quan trọng nhất mà con người khó có thể suy ngẫm và dự liệu với một thái độ bình thản (hay “triết học”).

1. Có thể bạn sẽ thấy việc viết ra một “kịch bản tai họa”, theo cách gọi của nhà trị liệu hiện đại, là hữu ích. Kịch bản này cần mô tả sự kiện càng chi tiết càng tốt, loại bỏ ngôn ngữ xúc cảm hay các phán xét giá trị, chỉ mô tả các thực tế của tình huống một cách tách bạch và khách quan, như thể chúng đang xảy ra với người khác.

2. Nhắm mắt và tưởng tượng rằng tai họa này đang xảy ra ngay lúc này. Thực hiện việc này một cách kiên nhẫn và bạn sẽ thấy căng thẳng giảm đi theo thời gian. Hãy tiếp tục cho tới khi lo âu giảm còn khoảng ít nhất 50%.

3. Hãy tự hỏi: “Nếu chuyện này xảy ra thì sao?”. Nó có thật sự “thảm họa” như chúng ta vẫn tưởng không? Nhắc bản thân về các nguyên tắc cơ bản của triết học Khắc kỷ: bản chất của điều tốt là đức hạnh con người, các sự kiện ngoại tại là không quan trọng, không liên quan tới hạnh phúc (eudaimonia) của ta.

4. Cũng hãy tự hỏi: “Điều gì sẽ xảy ra tiếp theo?”. “Tai họa” này sẽ kéo dài bao lâu? Cái gì có khả năng theo sau “tai họa” này? Tập trung vào bản chất nhất thời của hầu hết các tai ương sẽ khiến việc chịu đựng chúng dễ dàng hơn.

Hãy lặp lại bài luyện này mỗi ngày. Việc này đòi hỏi sự kiên nhẫn và bạn có thể sẽ bắt đầu chán, nhưng đó thường là dấu hiệu của sự tiến bộ trong việc vượt qua căng thẳng do các tai ương giả định gây ra. Các sự kiện gây căng thẳng hơn có thể cần được diễn tập trong 15–30 phút mỗi ngày, trong một tuần hoặc hơn. Tuy vậy, đối với các “tai họa” điển hình, đề dự liệu về chúng mà không rơi vào trạng thái lo lắng thái quá, thường chỉ cần năm phút mỗi ngày là đủ.

### **Luyện tập các kỹ năng đối phó**

Các phương pháp trị liệu hành vi khác nơi theo cái gọi là phương pháp “kỹ năng đối phó”. Chúng tập trung vào việc sử dụng lặp đi lặp lại việc tiếp xúc với các tình huống gây căng thẳng, trong thực tế hay trong tưởng tượng, như một cơ hội diễn tập các chiến lược dựa trên hành vi mới. Nói cách khác, cả kỹ năng và sự tự tin trong việc phản ứng với nghịch cảnh đều được phát triển thông qua các bài diễn tập cảm xúc lặp đi lặp lại. Một số kỹ năng đối phó (tập trung vào cảm xúc) như thư giãn cơ bắp thường được sử dụng để kiểm soát các phản ứng cảm xúc, trong khi các kỹ năng khác (tập trung vào vấn đề khó khăn), như thái độ chấp nhận, được sử dụng để xử lý các tình huống khách quan. Chẳng hạn, một hình thức thời kỳ đầu của phương pháp CBT có tên gọi “Luyện tập miễn dịch với căng thẳng” (Stress Inoculation Training – SIT), được phát triển bởi nhà tâm lý học Donald Meichenbaum, cung cấp một phương pháp có hệ thống để dự liệu các điều tồi tệ trong tương lai và tập dượt các kỹ năng đối phó với chúng (Meichenbaum, 1985).

Miễn dịch căng thẳng là một phương pháp linh hoạt nhằm xây dựng sự vững vàng về tâm lý bằng cách diễn tập lặp lại các tình huống gây căng thẳng khác nhau, trong thực tế, trong bài diễn tập, hay trong tưởng tượng, đồng thời thực hành các cách đối phó hợp lý và mang tính xây dựng hơn. Như trong thuyết Khắc kỷ, một loạt các tình huống được diễn tập, để từ đó phát triển một sự vững vàng về mặt cảm xúc, thông qua một quá trình được giải thích tương tự với cơ chế miễn dịch. Bằng cách tiếp xúc một cách có kiểm soát với những liều nhỏ của sự căng thẳng cảm xúc, đôi khi trong tưởng tượng, bạn có thể hình thành khả năng bảo vệ mạnh mẽ hơn và trở nên cứng cỏi hơn khi đương đầu với các khó khăn có thật. Tuy nhiên, sự vững vàng tâm lý có xu hướng được nhân rộng, vì vậy ngay cả những tình huống chưa hề được dự liệu hay diễn tập trước cũng sẽ ít gây căng thẳng cảm xúc hơn, miễn là một loạt các rủi ro khác đã được dự liệu và đương đầu một cách vững vàng.

Các bệnh nhân theo phương pháp SIT diễn tập bằng cả những tuyên bố (chẳng hạn: “Tôi có thể xử lý được”) lẫn các kỹ năng đối phó chẳng hạn sự thư giãn hoặc khẳng định có kiểm soát. Tương tự, người Khắc kỷ luyện tập các câu giáo huấn triết lý (“Cái gì ngoài tầm kiểm soát của ta thì không quan trọng với ta”) và các hành động phù hợp, chẳng hạn hành động một cách can đảm và với thái độ chấp nhận, hướng tới đức hạnh và hạnh phúc viên mãn (eudaimonia). Các phương pháp kỹ năng đối phó thường bao gồm việc phỏng theo (hoặc noi gương) hành vi của người khác, những người thường thể hiện cảm xúc vững vàng trong các tình huống tương tự. Người Khắc kỷ thường xuyên nói đến quan điểm noi gương sự vững vàng trong hành vi của nhà Hiền triết lý tưởng và của những người từng chịu đựng nhiều “tai ương”, với sự khôn ngoan và can đảm. Seneca tuyên bố rõ ràng ông xem điều này là một phần của phương pháp dự liệu tai ương của người Khắc kỷ.



### **Tư tưởng chính: Luyện tập miễn dịch với căng thẳng (SIT)**

Luyện tập miễn dịch căng thẳng (SIT) là một phương pháp trị liệu nhận thức - hành vi (CBT) được thiết kế để xây dựng sự vững vàng tâm lý, được phát triển bởi nhà tâm lý học Donald Meichenbaum trong những năm 1970. Tính hiệu quả của phương pháp này được hỗ trợ bởi rất nhiều bằng chứng nghiên cứu thực nghiệm và lâm sàng, được thực hiện với một phạm vi tương đối lớn các vấn đề khó khăn và trên các nhóm đối tượng khác nhau. Đây là một trong các phương pháp trị liệu tâm lý hiện đại tương đồng với kỹ thuật dự liệu tai ương của chủ nghĩa Khắc kỷ. Trong phương pháp SIT, cá nhân được tập luyện để đương đầu tốt hơn với căng thẳng qua nhiều tình huống khác nhau, thường là bằng việc diễn tập những mối đe dọa hoặc xui rủi có thể xảy ra trong tương lai. Bằng việc luyện tập đương đầu với nhiều vấn đề khó khăn trong thực tế và tưởng tượng, sự vững vàng và tự tin vào năng lực bản thân có thể được phát triển.



### **Thực hành: Noi gương người Khắc kỷ**

Seneca khuyến cáo rằng chúng ta nên đưa ra mỗi tai ương tồi tệ nhất có thể xảy ra với một người và “cầu viện sự hỗ trợ của những người coi nhẹ những tai ương này”, nói cách khác, hãy suy ngẫm về tấm gương của những người khôn ngoan và những vị anh hùng, những hình mẫu xứng đáng noi theo, những người đã đương đầu với các tình huống tương tự. Việc này giống với phép thực hành của người Khắc kỷ mà chúng ta gọi là “chiêm nghiệm về nhà Hiền triết”, chỉ khác là nó mở rộng với bất kỳ ai đáng để noi gương. Các tài liệu Khắc kỷ chứa đầy hình mẫu về những người khôn ngoan và những vị anh hùng, người đã đối mặt với tù đày, hành quyết, mất người thân, nghèo đói, cái chết, và các tai ương kinh điển khác bằng một thái độ bình thản (triết học). Vì vậy, đọc về những tấm gương này cũng là một khởi đầu tốt, mặc bạn cũng có thể tìm ra các tấm gương khác cho riêng mình, bao gồm cả những nhân vật đương thời hay thậm chí bạn bè và gia đình.

1. Dành thời gian để nghiên cứu các bài viết về cách các vị anh hùng Khắc kỷ (chẳng hạn Socrates và Cato) đối mặt với tai họa, hoặc tưởng tượng một nhà Hiền triết Khắc kỷ lý tưởng sẽ xử lý tình huống như thế nào.

2. Những thái độ hay hành động đức hạnh nào có thể giúp họ? Các hành động đáng để noi gương của họ là gì?

3. Hãy tưởng tượng mình là người mà bạn đang noi gương, đương đầu với khó khăn mà họ gặp, đặt mình vào vị trí của họ, như thể tình huống đang xảy ra với bản thân bạn vào lúc này.

4. Bây giờ hãy áp dụng điều đó vào cuộc sống của bạn, diễn tập trong tâm trí các tình huống tai ương mà bạn có thể gặp một ngày

nào đó, cố phỏng theo những điều có ích và phù hợp nhất từ những người bạn noi gương.

Bạn cũng có thể ghi chép lại, như một kịch bản ngắn hay một câu chuyện mô tả cách hình mẫu của bạn đương đầu với tình huống. Xem xét và điều chỉnh lại chúng theo định kỳ, để chúng lúc nào cũng có sẵn trong trí nhớ của bạn như một tấm gương mà bạn noi theo trong cuộc sống.

### **Loại bỏ sự bất ngờ**

Người Khắc kỷ cũng nhấn mạnh quan niệm cho rằng bằng cách dự liệu các tai họa trong tương lai, chúng ta có thể học cách loại bỏ “bất ngờ” hay cảm giác “sốc” vốn thường đi theo các tình huống đó, nhìn nhận chúng như những điều tự nhiên và trong một số trường hợp là điều tất yếu của cuộc sống. “Những gì đã được dự liệu từ sớm sẽ tới như một cú đánh khẽ” (Seneca, Letters, 78). Người Khắc kỷ đặc biệt quan tâm tới tác động tâm lý của sự bất ngờ phi lý trí trong các sự kiện không mong đợi, nhưng cách thức suy nghĩ này không thật sự là một sự nhấn mạnh rõ ràng của các liệu pháp tâm lý hiện đại. Chẳng hạn, Epictetus nói rằng, khi một tai họa xảy ra, việc có thể nói với bản thân rằng đây “không phải là việc không ngờ tới” chính là điều đầu tiên giúp giảm nhẹ gánh nặng (Discourses, 3.24).

Tương tự, Seneca viết rằng chúng ta nên đi trước một bước, dự tính về các sự kiện, để không có gì có thể làm ta bất ngờ, bởi “Điều gì bị ngó lơ thì sẽ có tác động phá hủy mạnh mẽ hơn, và việc không dự liệu làm tăng sức tàn phá của thảm họa” bằng cách khuyếch đại trải nghiệm đau đớn. Chính vì vậy chúng ta nên “hướng suy nghĩ đi

trước” và tưởng tượng ra những xui rủi có thể nhận thức được nhằm “làm cho tâm trí mạnh mẽ hơn” khi đương đầu với chúng, hay, như cách chúng ta nói ngày nay, để phát triển sự vững vàng tâm lý khi đối diện với tai ương.

Nói cách khác, dự liệu tai ương là một trong những cách chủ yếu để ngăn ngừa sự bất ngờ trước các tai họa trong cuộc sống. Seneca đã viết trong một tài liệu rằng mặc dù không thể thoát khỏi các đòn đánh của số phận, chúng ta vẫn có thể học cách xem nhẹ chúng “nếu anh đã dự đoán được những diễn biến trong tương lai, bằng cách không ngừng suy ngẫm về chúng”.

*Mọi người đều sẽ đối mặt một cách dửng dưng hơn với điều mà họ đã chuẩn bị tinh thần từ lâu, thậm chí chống lại điều đau khổ nếu chúng đã được luyện tập trước. Ngược lại, những ai không chuẩn bị sẵn sàng sẽ bị quật ngã ngay cả bởi những sự kiện tầm thường. Chúng ta cần đảm bảo không có điều gì có thể khiến chúng ta bất ngờ. Bởi sự lạ lẫm luôn khiến mọi việc trở nên kinh khủng hơn thực tế, nên thói quen liên tục dự liệu sẽ bảo đảm rằng bạn không phải là tay mơ trước bất kỳ một dạng tai ương nào.*

*(Letters, 107)*

Tương tự, Plutarch dường như cũng đã chỉ ra rằng các suy nghĩ phi lý trí về sự bất ngờ là nguyên nhân của hầu hết chứng rối loạn lo âu:



*Mấu chốt là, nếu bất kỳ sự việc không hay nào xảy ra mà không thuộc dạng “không ngờ tới”, thì kiểu chuẩn bị sẵn sàng và tính cách này sẽ không dành chút không gian nào cho những suy nghĩ như “Tôi không thể tượng tượng đến việc này”, “Đây không phải là điều tôi hy vọng”, và “Tôi không mong đợi điều này” v.v., và nhờ đó ngăn chặn tình trạng tim đập nhanh, loạn nhịp, rồi nhanh chóng đưa các xáo trộn và nhiễu loạn về trạng thái có tổ chức. Carneades (triết gia trường phái hoài nghi của Plato) từng nhắc nhở những người đảm nhiệm các công việc quan trọng rằng chính sự không ngờ là nguyên nhân chủ yếu của đau khổ và bất hạnh.*

*(On Contentment, 474e)*

Ông nói thêm rằng, vì vậy, đau khổ hoàn toàn có thể tránh được, “bằng việc luyện tập để bản thân có được khả năng mở to mắt nhìn thẳng vào tai ương”.



### **Thực hành: Vạch ra kế hoạch đương đầu**

Các nhà trị liệu hiện đại nói về việc viết ra một “kế hoạch đương đầu” chi tiết, mô tả bạn có thể xử lý các tình huống tai họa đã được dự liệu như thế nào. Tương tự, người Khắc kỷ chiêm nghiệm về việc họ có thể hành động với sự cẩn trọng, lòng can đảm và kỷ luật tự giác như thế nào khi đối mặt với tai họa. Vậy hãy xem xét bạn có thể làm thêm điều gì để đương đầu tốt với tình huống bạn đang

tưởng tượng. Năng lực hay sức mạnh nào mà Tự nhiên đã ban tặng cho bạn để xử lý các hoàn cảnh như vậy?

1. Nếu có thể, dành một chút thời gian viết xuống một bản kế hoạch đương đầu, dựa trên sự lĩnh hội của bạn với triết lý của chủ nghĩa Khắc kỷ. Bắt đầu chỉ với một vài gạch đầu dòng cũng không sao, vì bạn còn có thể điều chỉnh tới lui cho đến khi phát triển được nó thành một bản kế hoạch chi tiết hơn hay một câu chuyện kể về việc bạn muốn đương đầu với tình huống như thế nào.

2. Việc noi gương các anh hùng Khắc kỷ giúp bạn như thế nào? Bạn học được gì từ tấm gương của những người khác? Một nhà Hiền triết có tri thức thực tiễn hoàn hảo và đức tính tự chủ sẽ làm gì?

3. Triết học Khắc kỷ giúp bạn như thế nào? Đặc biệt, điều gì sẽ xảy ra nếu bạn tập trung vào nguyên tắc cơ bản là chỉ có hành động của bản thân là thật sự “tốt” hay “xấu” còn những điều ngoại tại rất cuộc đời “không quan trọng”.

4. Các năng lực hay điểm mạnh cụ thể nào Tự nhiên đã ban tặng bạn để đương đầu với tình huống này và bạn đã áp dụng tốt nhất ra sao? Tình huống này đòi hỏi các đức tính nào?

Bạn có thể cần phát triển một kế hoạch đương đầu chi tiết hơn bằng cách xem xét nó hàng ngày và điều chỉnh nó dưới ánh sáng của sự chiêm nghiệm. Tình huống này có vẻ “thảm họa” đến mức nào khi bạn tưởng tượng rằng mình đương đầu với nó bằng tất cả khả

năng? Điều gì quan trọng hơn, sự kiện ngoại tại xảy tới với bạn, hay cách bạn lựa chọn để phản ứng lại nó?

### **Đảo ngược “hiệu ứng thích nghi với khoái cảm”**

Về các quy trình chuẩn trong phương pháp CBT, Irvine đã bổ sung khái niệm “thích nghi với khoái cảm”. Ông cho rằng, bằng việc hình dung ra các tai ương có bao gồm sự mất mát những điều quý giá, chúng ta có thể ngăn bản thân coi những điều quý giá ấy là hiển nhiên đến mức chúng không còn đem lại niềm vui thích cho chúng ta nữa (Irvine, 2009). Do vậy, hình dung ra những mất mát trong tương lai là một cách để củng cố niềm vui hiện tại. Mặc dù, vẫn có một số dấu vết của khái niệm này trong các tài liệu Khắc kỷ, nhưng nó có khả năng xung đột với triết lý của chủ nghĩa này, triết lý cho rằng những điều ngoại tại và khoái cảm mà chúng đem lại là “không quan trọng” đối với Hạnh phúc và sự viên mãn đích thực (eudaimonia).

Theo chủ nghĩa Khắc kỷ, niềm vui lý trí chủ yếu đến từ việc chiêm nghiệm về đức hạnh và những hành động đức hạnh hơn là có được tối đa các niềm vui cảm tính. Thật vậy, khái niệm tăng cường niềm vui thích theo cách này có thể quyên rũ với trường phái đối lập là chủ nghĩa khoái lạc (Epicurean) hơn là đối với người Khắc kỷ. Đối với người Khắc kỷ, tưởng tượng ra khả năng phá sản trong tương lai như thể nó đang xảy ra vào lúc này không thật sự nhắm tới việc làm chúng ta thấy vui thích hơn với của cải hiện tại. Mục đích trọng tâm là dành cho khả năng phản ứng (với tình huống) bằng đức hạnh và sự khôn ngoan của chúng ta một sự quý trọng cao hơn hẳn so với các tình huống ngoại tại hay việc sở hữu vật chất.



## **Các điểm trọng tâm**

Các điểm chính cần ghi nhớ trong chương này:

- Việc dự liệu tai ương của người Khắc kỷ được dựa trên cơ sở là nguyên tắc căn bản của chủ nghĩa này, rằng các “tai họa” từ bên ngoài không thật sự “xấu” hay “có hại”, bởi mọi thứ nằm ngoài phạm vi ý chí của chúng ta đều “không quan trọng”.
- Việc dự liệu mọi dạng tai họa có thể xảy ra giúp người Khắc kỷ diễn tập nguyên tắc của mình, củng cố tính cách và phát triển sự vững vàng trong cảm xúc thay vì lo lắng về mọi việc.
- Bằng cách này, yếu tố “bất ngờ” cũng được loại bỏ khỏi các tai ương, giúp cho các sự kiện xảy ra trở nên dễ xử lý hơn.



**Bước tiếp theo**

Dự liệu tai ương của người Khắc kỷ liên quan tới nhiều kiểu “tai ương” nhưng tai ương đáng quan tâm nhất chắc chắn là cái chết. Chủ đề này sẽ chiếm trọn một chương. Tuy nhiên, đã tới lúc chúng ta chuyển sang bàn về vai trò của Logic học Khắc kỷ liên quan tới kỷ luật phán định và thực hành chánh niệm của người khắc kỷ để hoàn tất cuộc khảo sát của về ba phương pháp và chủ đề cơ bản của chủ nghĩa Khắc kỷ.

## Chương 8

### Kỷ luật Phán xét (chánh niệm của người Khắc kỷ)

Trong chương này, chúng ta sẽ tìm hiểu:

- ▶ Về kỷ luật sự phán xét trong thực tiễn, hay “sự đồng thuận” (với ấn tượng ban đầu), và điều này liên quan tới chủ đề lý thuyết của Logic học Khắc kỷ như thế nào.
- ▶ Làm thế nào để sử dụng các bài tập tâm lý về định nghĩa theo vật lý để phát triển cái gọi “sự mô tả khách quan”.
- ▶ Làm thế nào để sử dụng chánh niệm và “tạo khoảng cách nhận thức” để tránh việc bị ấn tượng ban đầu cuốn đi.

*Người ta không phiền muộn bởi các sự kiện mà bởi sự phán xét của họ về chúng. Chẳng hạn, cái chết chẳng có gì khủng khiếp (nếu không thì Socrates hẳn đã tỏ ra ghê sợ cái chết), mà chính bản thân sự phán xét liên quan đến cái chết đã diễn giải nó thành một điều khủng khiếp: chính sự phán xét này mới là khủng khiếp.*

*(Epictetus, Encheiridion, 5)*

Do vậy, hãy rèn luyện bản thân không ngần ngại phản ứng trước mọi sự kiện khó khăn, rằng: “người chỉ là bề ngoài và không hề thật chút nào”. Tiếp theo hãy kiểm nghiệm nó, đánh giá nó dựa trên các quy tắc (mang tính triết lý) và chuẩn mực bạn có, nhưng đầu tiên và trên hết phải xét điều này: việc này liên quan tới những thứ trong tầm kiểm soát hay ngoài tầm kiểm soát của ta. Nếu nó có liên qua tới những thứ không nằm trong tầm kiểm soát, hãy có sẵn câu trả lời: “Việc này chẳng là gì đối với ta”. (Encheiridion, 1)



### **Tự đánh giá: Thái độ của người Khắc kỷ và Kỷ luật Phán xét**

Trước khi đọc chương này, hãy đánh giá mức độ đồng tình của bạn với các tuyên bố sau đây, sử dụng thang điểm từ 1 đến 5 dưới đây, sau đó đánh giá lại thái độ của bạn sau khi đã đọc và hiểu nội dung.

*1. Hoàn toàn không đồng ý, 2. Không đồng ý, 3. Không đồng ý cũng không phản đối, 4. Đồng ý, 5. Hoàn toàn đồng ý*

1. Chúng ta nên đáp lại các cảm giác khó chịu ban đầu bằng cách nhắc nhở bản thân rằng chúng chỉ là các sự kiện trong tâm trí chúng ta, chứ không phải những gì chúng đại diện.

2. Tôi nên lùi lại trước những khát khao hay cảm xúc mạnh mẽ tới khi chúng lắng xuống và tôi sẽ đánh giá chúng tốt hơn.

3. Rất có ích khi nhắc nhở bản thân rằng các chính các phán xét về sự vật mới làm ta bối rối chứ không phải do bản thân chúng.

### **Kỷ luật Phán xét là gì?**

Làm thế nào để biến triết học từ lý thuyết thuần túy trong sách vở trở thành một kỷ luật thực tiễn ngấm vào đời sống của chúng ta?

Không có một người thầy khôn ngoan chỉ ra điểm dễ bị tổn thương nhất của chúng ta trước những khát khao và cảm xúc lầm lạc, làm thế nào để chúng ta nhận diện chúng trước khi quá muộn? Socrates có một câu nói nổi tiếng, rằng một cuộc đời không suy xét là một cuộc đời không đáng sống. Vậy một triết gia bắt đầu suy xét cuộc sống của mình – suy nghĩ, cảm xúc, hành động của mình – như thế nào? Như chúng ta sẽ thấy, người Khắc kỷ thực hành một dạng bài tập tâm lý có tên gọi prosochê (nghĩa là chú ý tới tâm trí), một phương pháp tương đồng với “chánh niệm” trong Phật giáo. Phương pháp này sẽ trả lời cho rất nhiều câu hỏi liên quan tới việc áp dụng triết học vào cuộc sống thường nhật.

Để đơn giản hóa, tôi gọi kỷ luật thứ ba của Epictetus là Kỷ luật Phán xét. Ông gọi nó là kỷ luật đối với việc “tán thành” hay sunkatathesis, từ này có nghĩa là đồng ý hoặc thuận theo cảm giác hay cảm tưởng ban đầu nào đó. Kỷ luật này nói về việc đưa ra sự tán thành hay từ chối tán thành khi đáp lại cảm tưởng ban đầu trước



một sự kiện nào đó trong cuộc sống thường nhật, nhất là những phản ứng có sự tham gia của các phán xét giá trị có thể dẫn tới các Cảm xúc phi lý như sợ hãi hoặc khát khao gây xáo trộn. Hadot cho rằng điều này kế thừa nhiều bài luyện tập tâm lý thực tiễn tương ứng với lĩnh vực lý thuyết rộng hơn của chủ nghĩa Khắc kỷ: Logic học Khắc kỷ.

Dẫu thế nào thì, kỷ luật này được đặt nền móng trên sự thực hành cơ bản là áp dụng một cách nhìn nhận khách quan về sự vật. Nói tóm lại, “kỷ luật tán thành về cơ bản bao hàm việc từ chối chấp nhận trong tâm thức mọi sự mô tả không khách quan và không đủ cơ sở” (Hadot, 1998, tr. 101). Do vậy, Hadot diễn giải kỷ luật này giống như cách sống hòa hợp với lý trí, thứ mà người Khắc kỷ coi là bản chất cốt yếu của chúng ta. Nó có thể kết nối với đức hạnh cốt yếu là khôn ngoan và trung thực. Trên thực tế, theo Epictetus, Zeno cũng định nghĩa học thuyết cơ bản của chủ nghĩa Khắc kỷ là coi điều tốt đẹp nhất của con người – sự khôn ngoan – có bao hàm cả việc “sử dụng ấn tượng ban đầu một cách đúng đắn”.

Một cách mà người Khắc kỷ diễn giải học thuyết nổi tiếng nhất của mình, “sống thuận theo Tự nhiên”, chính là bám sát thực tế và mô tả các sự kiện một cách “tự nhiên” và khách quan, không lẫn lộn giữa “những phán xét giá trị về các sự kiện” với “thực tế khách quan”. “Con chó của tôi chết rồi” là một thực tế, một sự mô tả theo quy luật tự nhiên; “Con chó của tôi chết rồi. Thật kinh khủng!” là một phán xét giá trị vượt ra ngoài thực tế. Những phán xét giá trị của chúng ta thường vượt quá thực tế khách quan của bất kỳ tình huống nào và vì vậy đẩy chúng vào sự xung đột với Tự nhiên.

Sự mô tả khách quan của các sự vật dường như là một điểm giao nhau giữa Logic học Khắc kỷ và Vật lý học Khắc kỷ hay “triết học tự nhiên”. Theo cách tương tự, phương pháp nghiên cứu của khoa

học hiện đại cũng tìm cách hiểu được các thực tế về “Tự nhiên” bằng cách xem xét chúng một cách khách quan, đình chỉ mọi phán xét giá trị hay các hình thức tu từ cảm xúc, ưu tiên sự quan sát và mô tả không thiên vị. Tuy vậy, trong chủ nghĩa Khắc kỷ, phương thức này trở thành một dạng bài tập tâm lý liệu pháp và tinh thần.

Marcus Aurelius nói rằng Kỹ luật Phán xét đòi hỏi chúng ta học “nghệ thuật thực tế đích thực” hay là kỹ thuật tán thành. Trước khi bắt đầu tranh cãi với các suy nghĩ của mình, thông qua logic và biện chứng, chúng ta phải nhận biết được chúng, lùi lại một bước và nhìn chúng như thể chúng là những giả định tối thiểu cần tranh luận. Đây chính là cái mà thuật ngữ “từ chối tán thành” các cảm tưởng ban đầu nói đến. Kỹ luật này bao gồm thừa nhận một thái độ biện chứng hay khách quan, để đánh giá các cảm tưởng ban đầu một cách lý trí, trước khi quyết định nên chấp nhận hay chối bỏ nó. Đây là điều kiện tiên quyết của bất kỳ sự tự vấn mang tính triết học nghiêm túc nào. Vì vậy Epictetus cho rằng kỹ luật tán thành đặc biệt liên quan tới “tránh hấp tấp và mắc lỗi” trong suy nghĩ của mình (Discourses, 3.2):

1. Không hấp tấp, nghĩa là trước hết chúng ta phải luyện tập để thật sự nhận biết được các cảm giác ban đầu của mình khi chúng xảy ra, và trì hoãn “sự tán thành” của chúng ta đối với các phán xét giá trị có vấn đề, thay vì bị chúng cuốn vào các Cảm xúc không lành mạnh như sợ hãi phi lý và khao khát thái quá.

2. Không mắc lỗi, nghĩa là chúng ta phải học cách xem xét và đánh giá cảm giác ban đầu này một cách lý trí, đặc biệt bằng cách tham khảo học thuyết Khắc kỷ về điều gì là tốt, xấu và không quan trọng, và sau cùng là với sự hỗ trợ của Logic học Khắc kỷ.

Epictetus nói rõ rằng câu hỏi quan trọng nhất cần đặt ra trong khi xem xét suy nghĩ của mình là liệu chúng có liên quan tới những điều trong tầm kiểm soát của chúng ta hay không (chúng ta sẽ trở lại vấn đề này trong chương sau). Trong chương này, chúng ta sẽ tập trung vào nhiệm vụ đầu tiên: tránh hấp tấp trong việc tán thành hoặc không tán thành với những cảm giác ban đầu của mình. Chúng ta có thể xem đây là kỹ năng trung tâm trong việc phát triển “chánh niệm Khắc kỷ”.

Epictetus nhấn mạnh rằng chúng ta chỉ nên rèn luyện kỹ luật thứ ba này sau khi đã tiến bộ với Kỹ luật Khát khao và Kỹ luật Hành động. Có thể ông đơn giản muốn nói rằng các khía cạnh của kỹ luật thứ ba này, thứ vốn bao gồm việc rèn luyện nâng cao Logic học Khắc kỷ, nên được hoãn lại sau, bởi nó chủ yếu nhằm tăng cường hiểu biết về các nguyên tắc cơ bản. Tuy nhiên, có một số khía cạnh nhất định của kỹ luật này có vẻ cần thiết ngay từ đầu, đặc biệt là khả năng tránh sự tán thành quá hấp tấp và bị cuốn theo cảm giác ban đầu – điều mà Epictetus liên tục cảnh báo học trò của mình nên tránh.

Kỹ thuật thực tiễn trọng tâm ở đây bao gồm nhận biết các Cảm xúc phi lý đang phát triển và dập tắt chúng ngay trong trứng nước, bằng cách không tán thành đi theo cảm giác ban đầu. Epictetus nói rằng trước hết chúng ta phải kháng cự, không để mình bị cuốn đi theo phản xạ vô thức ban đầu, thay vào đó, hãy nói: “Cảm giác! Hãy đợi một chút, hãy để ta hiểu người là ai, người là dạng cảm giác gì; Để ta kiểm tra người trước đã”. Đoạn mở đầu của Encheiridion có mô tả tương tự về việc người Khắc kỷ nên làm thế nào để sớm nhận diện được các cảm giác khó chịu ban đầu, gọi tên nó, trò chuyện với nó như thể nói chuyện với một người khác. Họ nên nói: “Người chỉ là một cảm giác thôi, người không phải là tất cả những thứ người tự gắn vào mình”, sau đó hãy xem xét chúng trong trường hợp chúng bị phán xét sai, thay vì xem xét chúng như một mô tả khách quan của các sự kiện.

Những phán xét giá trị của chúng ta là cốt lõi của chúng ta với tư cách những sinh vật có lý trí, đồng thời là nguồn gốc tự do của chúng ta. Nhận thức về các phán xét giá trị của mình trong từng khoảnh khắc cũng chính là nhận thức sâu sắc về bản thân. Đây có vẻ là cách mà người Khắc kỷ diễn giải câu châm ngôn Delphic <sup>1</sup>: “Tự biết mình”. Marcus Aurelius đã nhiều lần đề cập đến phép thực hành ẩn cư trong thành trì tâm trí bằng cách kiềm chế những phán xét giá trị đối với những sự kiện ngoại tại. Chúng ta được biết rằng người Khắc kỷ thời kỳ đầu đề cập tới Logic học một cách ẩn dụ, ví nó như xương và gân trong cơ thể một con vật, như lớp vỏ của một cái trứng, và, như chúng ta đã thấy, như bức tường bao bảo vệ một khu vườn. Thông điệp ở đây là việc nghiên cứu Logic học Khắc kỷ giúp chúng ta mạnh mẽ và bảo vệ chúng ta khỏi thế giới bên ngoài. Tuy nhiên, ngay cả đối với những người thực hành triết học Khắc kỷ thì việc trốn vào thành trì nội tại vẫn là điều luôn có thể đạt được, nó chỉ đòi hỏi chúng ta nhận biết sự phán xét của mình và lùi một bước thay vì để cho nó cuốn ta đi. Bằng cách thật sự hiểu bản thân, liên tục chú ý, không ngừng chú tâm vào cốt lõi của chúng ta với tư cách những sinh vật có lý trí, quan sát suy nghĩ và phán xét giá trị của mình, chúng ta sẽ cho phép mình giữ khoảng cách với thế giới bên ngoài, vượt lên trên các sự kiện ngoại tại, nhờ một bản tính vô tư hoặc sự thanh lọc tâm trí. Bằng cách tránh hấp tấp tán thành các cảm giác ban đầu, chúng ta ngày càng nhận thức rõ ràng hơn, rằng rốt cuộc, không phải chúng ta phiền muộn bởi những sự việc khách quan kia, mà là bởi những phán xét của chính chúng ta về các sự việc ấy.

[1 Trên các trụ cột ở lối đi của Đền thờ Apollo tại Delphi, Hy Lạp có khắc các câu châm ngôn mà ngày nay đã trở nên nổi tiếng, “tự biết mình” \(bản khắc bằng tiếng Hy Lạp, được dịch sang tiếng Anh là “Know thyself”\) là một trong số đó.](#)



## **Tư tưởng chính: Người chơi đàn xi-ta lo lắng**

Trong bài diễn thuyết On Anxiety (tạm dịch: Về nỗi bất an), Epictetus kể câu chuyện về một người nhạc công, một ca sĩ luôn mang theo mình cây đàn xi-ta<sup>1</sup>. Anh ta khốn khổ vì cái gọi là chứng “sợ sân khấu” (Discourses 2.13). Khi chơi đàn một mình, người nhạc công này có những màn trình diễn hoàn hảo, hoàn toàn không sợ hãi. Đến khi anh ta vào nhà hát và đứng trước khán giả thì trái ngược hoàn toàn. Epictetus giải thích tình huống này một cách sắc sảo, rằng đây là bằng chứng cho thấy sự lo âu được gây ra bởi nhận thức của người nhạc công về tình huống, từ khát khao làm hài lòng khán giả và từ nỗi sợ bị khán giả phê phán.

[1 Cithara, một loại nhạc cụ lớn, phỏng theo kết cấu của đàn Lia, với một mặt gỗ to bản, xuất hiện tại Hy Lạp từ thế kỷ VII.](#)

Ông nói rằng khi học trò của ông nhận ra ai đó có vẻ lo lắng, thông thường họ sẽ đặt câu hỏi: “Người này muốn gì vậy?” Ông cho rằng, rốt cuộc thì lo âu được sinh ra từ mong muốn có được hoặc tránh được điều gì đó ngoài tầm kiểm soát của chúng ta. Ngay cả khi người biểu diễn có giọng hát tốt và ngón đàn xi-ta điêu luyện, anh ta vẫn có thể tự khiến mình lo lắng “vì anh ta không chỉ muốn hát hay mà còn muốn được tán thưởng”. Bởi vì sự tán thưởng này vốn không chắc chắn và ngoài tầm kiểm soát của người nhạc công, nên anh cảm thấy không tự tin, mâu thuẫn và lo lắng, mắc kẹt trong một sai lầm cơ bản của việc phán xét. Một cách vô thức, anh ta đã đưa ra sự tán thành và để bản thân bị cuốn theo cảm giác sai lầm rằng phản ứng của khán giả về bản chất là quan trọng hơn cá tính hay

phần trình diễn của anh. Mặc dù anh ta có thể là bậc thầy của nghệ thuật biểu diễn, nhưng anh không phải là bậc thầy của nghệ thuật sống, và anh thiếu tri thức thực tiễn – thứ có thể giải thoát anh ta khỏi các nỗi lo sợ như vậy. Ngược lại, đối với một người Khắc kỷ chơi đàn xi-ta đã được rèn luyện cả đời, mỗi khi các giác sợ hãi trời dậy, anh ta sẽ dừng lại để suy nghĩ và nhớ tới học thuyết Khắc kỷ, rằng chúng ta không buồn phiền vì bản thân sự kiện mà vì sự phán xét của chúng ta về chúng. Anh ta sẽ tự hỏi phản ứng khán giả có nằm trong tầm kiểm soát của anh ta hay không, và vì anh ta không kiểm soát điều này nên anh ta sẽ đáp lại cảm giác sợ hãi bằng cách nói: “Sự tán thưởng của họ chẳng là gì đối với ta”. Anh ta sẽ nhắc nhở mình rằng, mặc dù anh cũng thích họ tán thưởng, nhưng điều đó rất cuộc cũng không liên quan gì tới hạnh phúc của anh. Cái thật sự quan trọng trong tình huống đó là khả năng nhận biết được điều này và bình thản chấp nhận bất kỳ điều gì xảy ra. Tuy vậy, việc phát triển khả năng này đòi hỏi nhiều sự luyện tập hơn so với học chơi một nhạc cụ.



### **Ghi nhớ: Cảm xúc chỉ là những cảm giác**

Hãy nhớ rằng đối với người Khắc kỷ, mọi Cảm xúc về cơ bản chỉ là một dạng “những cảm giác” nhất định có kèm theo phán xét giá trị phi lý. Chúng là những cảm giác mà người Khắc kỷ muốn nhận biết nhất, để không bị chúng cuốn theo, và cái họ cần học cách đánh giá lại là những Cảm xúc, những nỗi sợ phi lý và những khao khát thiếu lành mạnh. Trì hoãn sự phản ứng với một nỗi sợ nghĩa là từ bỏ thái độ né tránh, không trốn chạy và đứng vững trên lập trường của mình. Trì hoãn phản ứng lại một nỗi khao khát nghĩa là không đầu hàng và không chiều theo khao khát. “Chịu đựng và

buông bỏ” là khẩu hiệu nổi tiếng của Epictetus. Tránh để bị cuốn đi bởi cảm giác sợ hãi và khao khát ban đầu đòi hỏi các đức tính can đảm và kỷ luật tự giác.

## **Tâm lý học Khắc kỷ và lý thuyết về kiến thức**

Chúng ta cần dừng lại một chút để xem xét nhanh một số khía cạnh của tâm lý học Khắc kỷ. Người Khắc kỷ tin rằng các cảm giác thể lý tạo ra một “cảm tưởng” nội tại (phantasia) về các sự kiện ngoại tại, một “diện mạo” của sự vật, khác biệt với bản thân sự vật. “Cảm tưởng” này truyền đến cho “năng lực kiểm soát” (hêgemonikon) của tâm trí, “nơi ngự trị” của ý thức và lý trí. Chúng ta có thể hỏi liệu cảm tưởng mà chúng ta nhận được có chính xác và khách quan không, có là đại diện của thế giới bên ngoài hay không. Chúng ta cũng có thể hỏi cảm tưởng này tác động đến tâm trí chúng ta thế nào, nó có gây đau khổ không, nó có khơi gợi khao khát mãnh liệt hay sự chán ghét không. Chúng ta cũng có thể hình thành các “cảm tưởng” thông qua trí nhớ hoặc trí tưởng tượng, xây dựng các hình ảnh mới hoặc được tổng hợp, chẳng hạn hình ảnh nhà Hiền triết Khắc kỷ lý tưởng, và so sánh chúng với thực tế. Mặc dù phantasia thường được dịch nhầm thành “cảm tưởng ngoại tại”, nhưng nó là khái niệm rộng hơn thế, chứa đựng các hình thức thể hiện về mặt tinh thần khác nhau, bao gồm cái người ta gọi là “suy nghĩ” và “cảm giác” (Long, 2002, tr. 133, 214).

Những cảm tưởng ban đầu này gắn liền với diễn ngôn nội tâm và sự diễn giải về chúng, sử dụng ngôn ngữ và các khái niệm trừu tượng, mang tới ý nghĩa cho các sự kiện. Xét rằng các cảm tưởng bên ngoài được áp đặt lên chúng ta bởi cảm giác, nên ý nghĩa được gán cho chúng qua ngôn ngữ là một hoạt động của “năng lực kiểm soát” của tâm trí, mặc dù hai điều này hợp nhất một cách chặt chẽ

trong các trải nghiệm hằng ngày của chúng ta. Theo Hadot, nói một cách chính xác thì đó là những ý nghĩa bằng lời nói của “sự tán thành” hoặc không tán thành có ý thức của chúng ta, mặc dù người Khắc kỷ thường diễn đạt là tán thành các “cảm tưởng”. Chỉ khi chúng ta chủ động tán thành một cảm tưởng ban đầu và đồng ý rằng đó là những gì thật sự diễn ra, thì cảm tưởng đó mới trở thành một “nhận thức” chính thức, đầy đủ về sự kiện ngoại tại.

Người Khắc kỷ đặc biệt lưu ý, một số cảm tưởng ban đầu có thể đánh lừa, và thật ra chúng không nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta. Các nhà tâm ý học ngày nay có thể nói rằng chúng là các quá trình tư duy “tự động” chứ không phải “chủ động”. Ngược lại, “sự tán thành” có ý thức đối với các cảm tưởng phải là một quá trình chủ động và tự do, mang tới cho người trưởng thành khả năng tự ý thức chất vấn các cảm giác của mình, theo cách mà trẻ em và động vật không làm được.

Ngay cả các nhà Hiền triết cũng bị tác động bởi các cảm tưởng vô thức về sự nguy hiểm và có thể giết mình và hoảng hốt bởi một tiếng ồn đột ngột. Tuy nhiên, một người hay lo lắng sẽ tiếp tục lo lắng, cuốn theo cảm giác ban đầu, trong khi đó các nhà Hiền triết sẽ dừng lại và đánh giá sự việc một cách lý trí, và nếu nhận định cảm giác này là giả, nhà Hiền triết sẽ khôi phục sự bình thản của mình. Ví dụ, giả sử có một sự kiện bên ngoài được liên lạc tới não tôi thông qua thị giác và thính giác, như ai đó đang chỉ trích tôi chẳng hạn. Theo phân tích của Hadot, trong thuyết Khắc kỷ, quá trình tán thành theo sau thông tin này bao gồm các giai đoạn điển hình sau đây (Hadot, 1998, tr. 103-104).

1. “Điều gì đã xảy ra?”. Một cảm tưởng nội tâm “nguyên thủy” xảy ra, thông qua những gì mà sự kiện đó được mô tả một cách tự động



trong tâm trí, và mô tả này yêu cầu một phản hồi bằng cách ngầm đặt câu hỏi: “Cái gì vậy?”.

2. “Có người phê bình tôi”. Một cách tự nhiên, chúng ta sẽ phản hồi lại bằng cách sử dụng ngôn ngữ và lý lẽ để mô tả sự kiện. Đây là nhận định ban đầu mà người Khắc kỷ gọi là “sự mô tả khách quan” vì nó chỉ lặp lại các sự kiện hiển nhiên của tình huống, theo nghĩa đen là “đồng ý với Tự nhiên”.

3. “Anh ta đã làm hại tôi!”. Sau đó chúng ta có thể tiếp tục thêm vào một phán xét giá trị (hupolêpsis). Tuy nhiên, người Khắc kỷ đã rèn luyện bản thân trì hoãn phán xét như vậy thay vì thêm vào sự đánh giá rằng điều xảy ra là “tốt” hay “xấu”, “có ích” hay “có hại”,...

Epictetus và Marcus Aurelius đã cung cấp nhiều ví dụ khá rõ ràng trong đó chuỗi các sự kiện tâm lý này được giải thích như một dạng đối thoại nội tâm giữa cá nhân và cảm tưởng của mình.

*Anh ta bị tổng giam. (Cảm tưởng ban đầu tới từ các giác quan.)*

*Điều gì đã xảy ra? (Điều này thôi thúc đưa ra một nhận định hay giải thích.)*

*Anh ta bị tổng giam. (Chúng ta đáp lại bằng một nhận định khách quan bằng lời nói, đơn giản là lặp lại thực tế hiển nhiên.)*

*Nhưng “Anh ta rất đau buồn” (một phán xét giá trị không cần thiết) là được chính chúng ta thêm vào.*

*Discourses (3.8)*

Marcus Aurelius viết trong nhật ký của ông rằng chúng ta không nên hoan nghênh “bất kỳ điều gì ngoài điều ta có từ cảm giác ban đầu”, hãy bám lấy chúng, đừng phỏng đoán, thì sẽ không có tai họa nào giáng xuống (Meditations, 8.9). Các ví dụ ông đưa ra là:

*Chẳng hạn, có kẻ đã sỉ nhục anh.*

*Nhưng điều đó không làm hại anh.*

*Con ta ốm – điều này ta có thể nhìn thấy.*

*Nhưng, “nó có thể chết vì ốm” – điều này thì không.*

Bởi vậy người Khắc kỷ cố giữ “sự mô tả khách quan”, phù hợp với tự nhiên, không thêm các phán xét giá trị hay sự suy luận nào, vì những điều này hình thành các Cảm xúc phi lý trí. Tuy vậy, các phán xét giá trị vẫn thường len lút kết hợp với các cảm tượng ngoại tại của chúng ta, thông qua thói quen hay một vài lý do khác. Hoặc

là chúng ta hấp tấp để các cảm tưởng ban đầu cuốn theo, dẫn đến các Cảm xúc phi lý, hoặc là chúng ta dừng lại, giữ khoảng cách, và tạm thời trì hoãn tán thành cho tới khi chúng ta có cơ hội đánh giá sự việc một cách bình thản.

Người Khắc kỷ nói rằng kiến thức thật sự chỉ được sở hữu bởi nhà Hiền triết, và rằng đức hạnh chính là một kiến thức như vậy, về điều tốt, điều xấu và điều không quan trọng. Tuy nhiên, kiến thức được xây dựng từ các cảm tưởng được nắm bắt chắc chắn và ai cũng có thể có được sự chắc chắn này. Kiến thức thật sự được ra đời khi có sự hỗ trợ của lý trí và từ đó hợp nhất với các cảm tưởng đã được nhận thức rõ ràng.



### **Tư tưởng chính: Sự mô tả khách quan**

*Phantasia katalêtikê là một trong những thuật ngữ Khắc kỷ khó dịch nhất, gây đau đầu cho nhiều học giả. Người Khắc kỷ tin rằng một số cảm tưởng xảy ra trong trí óc là hiển nhiên và có thể nắm bắt một cách chắc chắn. Ngược lại, đối thủ của họ, trường phái hoài nghi học viện<sup>1</sup> từ chối thừa nhận rằng có bất kỳ cảm tưởng nào có thể nắm bắt một cách thực tế với sự chắc chắn và vì vậy họ phê phán người Khắc kỷ, gọi họ là những người giáo điều. Đã có một cuộc tranh luận triết học phức tạp và kéo dài, tuy nhiên trong phạm vi mục đích của chúng ta, chỉ cần ghi nhớ rằng nhiều người kết luận chủ nghĩa hoài nghi triết học khá bé tấc khi làm cơ sở triết lý cuộc sống. (Chính Học viện Plato đã từ bỏ chủ nghĩa hoài nghi vào khoảng năm 90 trước Công nguyên và chuyển sang một lập*

*trường gần gũi hơn với chủ nghĩa Khắc kỷ, lập trường này được biết tới là “chủ nghĩa Plato trung gian”.)*

### 1 Thuộc nhánh chủ nghĩa hoài nghi của học viện Plato.

Lập trường của chủ nghĩa Khắc kỷ cũng gần gũi hơn với quan điểm theo lẽ thường rằng nói chung chúng ta có thể tin vào các giác quan của mình. Phantasia là một cảm tưởng hay một suy nghĩ đại diện cho điều gì đó, như hình ảnh tinh thần về thực tế bên ngoài – có thể đúng hay sai, chính xác hay không chính xác. Ngược lại, Phantasia katalêptikê là một ấn tượng chắc chắn và đáng tin cậy, “nắm bắt” được các sự kiện một cách chính xác. Cụm từ này đôi khi được dịch là “mô tả khách quan” vì sự vật được nắm bắt với các đặc tính tự nhiên của chúng mà không thêm các phán xét giá trị mạnh mẽ.



### **Tư tưởng chính: Bàn tay nắm chặt của Zeno**

Zeno nổi tiếng vì sử dụng các động tác của bàn tay để tượng trưng cho các cấp bậc hoặc giai đoạn của kiến thức:

1. Một cảm tưởng hay cảm giác (phantasia) được tượng trưng bởi bàn tay phải mở, các ngón xò rộng, như thể cảm giác được trú ngụ một cách lỏng lẻo trên đó.

2. Sự tán thành (sunkatathesis) được thể hiện bởi các ngón tay nắm hờ, như thể giữ lấy cảm tưởng.

3. Sự chắc chắn (katalêpsis) là bàn tay nắm chặt thành một nắm đấm, thể hiện việc “nắm bắt” một cảm tưởng – điều này tới từ nhận thức về các cảm tưởng một cách rõ ràng và minh bạch, và nắm bắt bản chất của chúng một cách hoàn toàn khách quan.

4. Kiến thức (epistemê) được tượng trưng bởi nắm đấm bàn tay phải được ôm trọn trong lòng bàn tay và các ngón tay của bàn tay trái.

### **Sự mô tả khách quan và định nghĩa theo vật lý**

Thuật ngữ phantasia katalêptikê của người Khắc kỷ theo nghĩa đen là “một cảm tưởng được nắm bắt”, mang ý nghĩa rõ ràng rằng đó là một cảm tưởng được tâm trí coi là hiển nhiên. Thuật ngữ này thường được dịch là “sự mô tả khách quan”. Tương tự như một nhà khoa học hay một triết gia tự nhiên, một người có cảm giác “kateleptic” cũng nắm bắt được thực tế một cách chắc chắn, không bị che mờ bởi các phán xét giá trị. Bằng cách nắm bắt bản chất sự việc một cách khách quan và thực tế, người Khắc kỷ tự ngăn mình để không bị các Cảm xúc không lành mạnh cuốn đi. Epictetus đã khuyên học trò thách thức cảm giác của mình như sau:

*Hãy nhận biết! Muốn tán thành, vậy anh có dấu hiệu từ Tự nhiên, thứ mà mọi cảm tưởng đều cần có hay không?*

(Discourses, 3.12)

Ông hàm ý rằng chúng ta nên kiểm tra xem cảm tưởng chúng ta có có phải là sự mô tả khách quan thật sự của sự kiện hay không. Nếu không, chúng ta nên từ chối tán thành, đặc biệt nếu nó chứa phán xét giá trị có dạng liên quan tới Cảm xúc.

Do vậy, khái niệm phantasia katalêptikê cung cấp cơ sở cho một dạng bài tập tâm lý hoặc bài tập bằng lời trong chủ nghĩa Khắc kỷ, được Hadot gọi là thực hành “định nghĩa theo vật lý” (Hadot 1998, tr. 104 – 105). Có nhiều ví dụ như vậy trong tác phẩm Meditations.

*Anh luôn phải định nghĩa hay mô tả đối tượng xuất hiện trong một cảm tưởng, để có thể nhìn thấy chính nó, bản chất của nó, sự trần trụi của nó, sự toàn vẹn của nó, và mọi chi tiết của nó. Anh phải tự gọi ra cái tên đặc thù của nó cũng như các bộ phận cấu thành nên nó, và nó sẽ chuyển sang dạng gì.*

(Meditations, 3.11)

Marcus cũng đưa ra nhiều ví dụ cụ thể khác:

*Cách mô tả quan trọng làm sao khi nói về món ăn được trang trí đẹp mắt hay các món tương tự: “Đây là xác của một con cá, còn kia là xác con chim hay con lợn”. Tương tự như vậy, “Món rượu*

*vàng (đắt tiền) vùng Falernian này là một loại nước ép nho”, và “Cái áo hoàng bào màu tím này được làm từ len lông cừu được nhuộm bằng chất dịch trong những con ốc gai”. Hay khi nói về cuộc giao hoa, chúng ta phải nói: “Đây là những thân thể cọ xát, kèm theo là sự phóng tiết một dịch nhầy.” Thật quan trọng làm sao khi các cảm tưởng (khách quan) này chạm vào ngay sự việc và xuyên qua nó, để ta có thể nhìn thấy sự việc trong thực tế.*

*(Meditations, 6.13)*

Marcus đang nói về cái áo bào hoàng đế của ông và thứ thuốc nhuộm màu tím đắt tiền dùng để nhuộm chiếc áo, thứ mà, trở trêu thay, được chiết xuất từ một loại ốc gai nổi tiếng là kinh tởm và bốc mùi. Thứ thuốc nhuộm này thật ra chính là hàng hóa mà Zeno đã mất trong vụ đắm tàu, vì vậy nó đã trở thành lời cửa miệng của người Khắc kỷ khi nói về những vật quý giá nhưng xét về mặt khách quan lại là thứ vô giá trị, thậm chí còn kinh tởm. Hoàng đế Napoleon cũng nói một điều giống Marcus: “Ngai vàng chỉ là một cái ghế ngồi được phủ nhung”.

Khi bám vào thực tế như vậy và mô tả các sự kiện một cách khách quan mà không hàm chứa giá trị của sự kiện, chúng ta đang làm một việc giống như sự quan sát trung lập cần có trong các môn khoa học tự nhiên. Như vậy quá trình định nghĩa theo vật lý này cũng hình thành một phần các bài tập tâm lý trị liệu rút ra từ Vật lý học Khắc kỷ hay triết học tự nhiên. Vì vậy kỷ luật đối với tán thành này bao gồm nỗ lực không ngừng để tách bạch phán xét giá trị khỏi tất cả những điều ngoại tại khác, những điều không trong tầm kiểm soát của chúng ta, và chúng được Đạo đức học Khắc kỷ xếp vào loại “không quan trọng”. Nói cách khác, đó là sự luyện tập chánh niệm và tính khách quan Khắc kỷ không ngừng, ngày này qua ngày khác. Sự tự nhận thức về các phán xét giá trị của chúng ta biến

“năng lực kiểm soát” của chúng ta thành thành lũy bên trong của chủ nghĩa Khắc kỷ, hình thành cơ sở cho tri thức thực tiễn, đức hạnh chính yếu và bản chất của chính triết học.



### **Thực hành: Bài tập “định nghĩa theo vật lý”**

Bài tập này sử dụng bài thực hành Khắc kỷ có tên gọi “định nghĩa theo vật lý”, tập trung vào việc mô tả sự vật một cách khách quan, không áp đặt phán xét giá trị.

- Hãy nghĩ về một sự kiện mà bạn thấy có đôi chút phiền muộn, không phải là sự kiện quá đau đầu.
- Nhắm mắt và tưởng tượng bạn đang ở trong tình huống đó và nó đang thật sự xảy ra.
- Thử xem bạn có thể tóm tắt bản chất sự việc một cách khách quan dưới dạng tóm tắt hay mô tả ngắn gọn, chẳng hạn “Ai đó nói điều gì đó mà tôi không đồng tình”.
- Cố gắng mô tả các đặc tính tự nhiên của tình huống chi tiết nhất có thể, gọi tên mỗi thành phần đi cùng để hình thành toàn bộ tình



huống “một cách thực tế”. Hãy thực hiện bước này chậm rãi.

- Tránh mọi phán xét giá trị hay sự suy luận, chỉ bám vào các dữ liệu thô, các thực tế của tình huống. Cố gắng kiềm chế bất kỳ điều gì vào cảm giác ban đầu, không đi xa hơn bằng cách nhận định tốt hay xấu, chỉ xem xét tình huống với thái độ trung lập của người Khắc kỷ.

Thực hiện bài tập chậm rãi và kiên nhẫn. Bạn có thể sẽ nhận ra rằng các cảm giác của bạn được giảm nhẹ dần dần. Tập trung vào việc cố nhìn xuyên qua các phán xét giá trị, nỗi sợ hãi và khao khát, để nắm bắt được bản chất vốn có của tình huống.

### **Tạo khoảng cách nhận thức**

Epictetus liên tục nhấn mạnh với học trò của mình rằng việc đánh giá các cảm tưởng ban đầu theo học thuyết của triết học Khắc kỷ bao hàm một chiến lược tâm lý cơ bản hơn. Mặc dù điều này có tầm quan trọng thực tiễn to lớn đối với chủ nghĩa Khắc kỷ, nó lại thường bị các nhà bình luận hiện đại coi nhẹ. Trước khi bắt đầu chất vấn các cảm tưởng của mình, trước hết chúng ta phải phát hiện ra chúng. Điều này khó hơn ta tưởng, vì chúng ta thường xem suy nghĩ của mình là sự thật về thế giới, và chỉ trong những khoảnh khắc suy ngẫm chúng ta mới đặt chúng vào sự chất vấn, nhìn nhận chúng như là những suy nghĩ, nghĩa là các phán xét hay giả thuyết, có thể đúng hoặc sai. Liệu pháp CBT hiện đại rõ ràng cũng rơi vào thế lưỡng nan tương tự.

Chúng ta chỉ có thể đánh giá các suy nghĩ vô thức hoặc thay đổi phản ứng của mình một khi chúng ta “bắt” được chúng và lùi lại một bước. Quá trình này được gọi là “tạo khoảng cách nhận thức”. Điều này không có nghĩa là chúng ta phải tách biệt về mặt cảm xúc khỏi sự kiện, bằng cách kìm nén cảm xúc hoặc tạo khoảng cách giữa chúng ta với sự việc. Hơn thế, chúng ta thực hiện một điều căn bản và tinh tế hơn: Tạo khoảng cách giữa chúng ta với thực tế, bằng cách nhìn nhận chúng chỉ đơn thuần là sự mô tả của trí não.

Điều này thường được minh họa bằng mô tả tương tự như đeo một cặp kính màu. Thông thường chúng ta nhìn thế giới “qua” lăng kính của sự phán xét tích cực hay tiêu cực, giống như một người nhìn thế giới qua cặp kính “màu hồng” hay cặp kính đen. Chúng ta có thể quên rằng mình đang đeo kính rồi cho rằng đó thật sự là vẻ ngoài của những điều ngoại tại và mọi người khác cũng nhìn thấy chúng như vậy. Tạo khoảng cách nhận thức chính là quá trình bỏ kính ra và nhìn vào chúng, thay vì nhìn thông qua chúng. Chính xác hơn, bạn phải nhận ra những gì bạn nhìn thấy là đến từ màu sắc của cặp kính chứ không phải là thực tế của thế giới. Tương tự như vậy, Marcus Aurelius so sánh các phán xét giá trị với những tia sáng mặt trời phản chiếu những sự vật mà chúng rọi vào.

Trong các phiên bản thời kỳ đầu của liệu pháp CBT, đặc biệt là liệu pháp REBT của Albert Ellis, bệnh nhân thật sự được dạy những câu trích dẫn nổi tiếng của Epictetus để minh họa cho khái niệm sau: “Con người không bị xáo trộn bởi sự vật, mà bởi cách họ nhìn nhận chúng”. Do vậy, bệnh nhân được điều trị bằng liệu pháp CBT thường bắt đầu được dạy cách nhận diện các suy nghĩ vô thức, viết chúng xuống và xem xét chúng với thái độ biện chứng, khoa học, duy lý và vô tư. Họ thực hành đối xử với suy nghĩ của mình như thể chúng là những giả thuyết đáng để xem xét một cách lý trí và thử nghiệm theo kinh nghiệm, thay vì đơn giản coi chúng là sự thật của thế giới. Thực vậy, các nhà nghiên cứu gần đây đã chứng minh

rằng việc tạo khoảng cách nhận thức như vậy có thể là một trong những quá trình quan trọng nhất trong tâm lý học.

Kỹ thuật tâm lý gần giống như vậy đã được nhấn mạnh trong tài liệu Khắc kỷ cổ đại. Epictetus nhiều lần nói rằng chúng ta nên ngăn bản thân bị cuốn đi bởi những cảm giác ban đầu khi các Cảm xúc không lành mạnh bắt đầu trỗi dậy, bằng cách nhắc nhở bản thân về các nguyên tắc Khắc kỷ, đã được trích dẫn trong liệu pháp REBT, rằng chúng ta không muôn phiền vì sự việc mà bởi cách chúng ta phán xét chúng. Chẳng hạn, ông khuyến học trò:

► Không bị cuốn đi bởi cảm tưởng về vận may của ai đó, khi họ có được của cải và địa vị. Thay vì vậy, nhắc bản thân rằng điều tốt duy nhất có thể đến với bạn là tự do, và điều này nằm trong năng lực của bạn, nếu bạn có thể nhìn vào sự vật ngoại tại bằng cái nhìn trung lập (Encheiridion, 19).

► Ngay cả khi bạn chứng kiến một điềm gở, như quạ kêu, đừng để sự xuất hiện của những dự cảm về xui rủi cuốn bạn đi. Hãy nhắc bản thân rằng những điều không may có thể chỉ có thể được dự báo cho thân thể hay tài sản của bạn, còn tâm trí của bạn thì luôn sẵn sàng biến nó thành vận may, bằng cách dùng đức hạnh để đáp lại (Encheiridion, 18).

► Khi bạn thấy ai đó đang khốn khổ (đối với người Khắc kỷ, điều này bao gồm các nhân vật trong những thảm họa nổi tiếng), đừng để bị cuốn đi bởi các cảm giác tai họa đang giáng xuống đầu anh ta. Nhắc bản thân rằng, không phải sự việc, mà chính sự phán xét đã làm anh ta khốn khổ, nếu không thì những người khác cũng đã chịu ảnh hưởng giống như anh (Encheiridion, 16).

► Khi ai đó có vẻ xúc phạm hay sỉ nhục bạn, trước hết, hãy cố không để bị những cảm giác như vậy cuốn đi. Hãy nhắc bản thân rằng không phải hành vi của người đó, mà chính phán xét của bạn đã xúc phạm và trêu tức bạn (Encheiridion, 20).

Epictetus ám chỉ rằng việc lùi ra xa khỏi sự xuất hiện của “sự khó chịu” hay “phiền hà” ban đầu, nghĩa là trong đó đã chứa đựng phán xét giá trị: “Đây là mối phiền hà”, thay vì phantasia katalêptikê hay mô tả khách quan về sự việc. Thực vậy, nghịch lý thay, đối với người Khắc kỷ, mối nguy hiểm hay tai hại duy nhất có thể giáng xuống chúng ta nằm ở việc đại dốt đưa ra sự tán thành cho các cảm tưởng ban đầu như thế này. Vì lý do này, họ nói rằng cái chết không là tai họa lớn nhất mà chính là nỗi sợ chết mới phải, nghĩa là cảm tưởng rằng cái chết là một tai họa.



**Tư tưởng chính: Khái niệm “Tạo khoảng cách nhận thức” trong liệu pháp CBT**

Thuật ngữ “tạo khoảng cách” hay có được “khoảng cách nhận thức” được sử dụng bởi Aaron T. Beck, người khai sinh ra liệu pháp nhận thức. Thuật ngữ này đã trở thành khái niệm ngày càng quan trọng trong liệu pháp CBT. Nó bao hàm khả năng coi suy nghĩ của mình chỉ là các suy nghĩ, các giả thuyết về thực tế, thay vì lẫn lộn chúng với thực tế. Ví dụ: có sự khác biệt hoàn toàn giữa hai cách nói: “Tình huống này thật tồi tệ”, và “Tôi có suy nghĩ rằng

‘tình huống này thật tồi tệ’”. Đây là định nghĩa của Beck: “Tạo khoảng cách liên quan tới khả năng nhìn nhận suy nghĩ (hay niềm tin) của bản thân như một sự phỏng dựng thực tế thay vì bản thân thực tế đó”. (Alford & Beck, 1997, tr. 142). Trong liệu pháp nhận thức, điều này nhất định phải đi trước các kỹ thuật khác, chẳng hạn cân nhắc bằng chứng bảo vệ hay chống lại một suy nghĩ. Một nhóm các nhà nghiên cứu khác thí nghiệm một cách tiếp cận nhấn mạnh hơn vào bước ban đầu này, và gọi phương pháp này là “Tạo khoảng cách toàn diện”. Về sau, phương pháp này được phát triển thành một liệu pháp mới có tên gọi Phương pháp trị liệu Chấp nhận và Cam kết (ACT – Acceptance and Commitment Therapy). Tương tự như vậy, các phương pháp trị liệu khác “dựa trên cơ sở chánh niệm và chấp nhận”, đôi khi được gọi là làn sóng thứ ba của liệu pháp CBT, nói chung đã ngày càng đặt trọng tâm vào các chiến lược tâm lý như “tạo khoảng cách”.



**Ghi nhớ: Chúng ta không phiền muộn vì các sự kiện mà vì phán xét của chúng ta về chúng**

Epictetus liên tục nhắc nhở học trò của mình tránh bị các ấn tượng ban đầu cuốn đi, khi các Cảm xúc độc hại trỗi dậy. Họ cần nhớ rằng chính những phán xét giá trị là thứ khiến họ phiền muộn chứ không phải các sự kiện bên ngoài. Đây là một chiến lược nổi tiếng của người Khắc kỷ và là nguyên tắc cơ bản trong tác phẩm Handbook của Epictetus. Một kỹ thuật tương tự là nhắc nhở bản thân rằng người khác có thể nhìn nhận cùng một sự kiện theo các cách hoàn toàn khác biệt, có thể với thái độ bàng quan, và chính những suy nghĩ cùng phán xét của bạn mới chịu trách nhiệm cho những sầu khổ của bạn. Hãy nhớ rằng giữ khoảng cách với cảm giác không

giống với cố gắng né tránh hay đè nén chúng. Trên thực tế, đây là một dạng chấp nhận, chấp nhận sự hiện diện của các suy nghĩ gây nhiễu trong khi xem xét chúng với thái độ khách quan.



### **Tư tưởng chính: Các chiến lược “Tạo khoảng cách nhận thức” trong liệu pháp CBT**

Trong hầu hết các bài viết của mình, Beck mô tả nhiều chiến lược khác nhau được thiết kế để tạo khoảng cách nhận thức. Dưới đây là một số ví dụ:

1. Nhận diện các suy nghĩ vô thức, thoáng qua và viết thật súc tích vào một bản ghi chép tự theo dõi để có thể xem lại chúng một cách khách quan.
2. Cẩn thận phân biệt cảm xúc với những suy nghĩ và niềm tin làm nền tảng cho chúng, từ đó những suy nghĩ có thể được xem là đại diện của thực tế đúng hoặc sai..
3. Viết các suy nghĩ lên một tấm bảng rồi lùi lại một bước theo đúng nghĩa đen và nhìn chúng từ một khoảng cách, như nhìn một vật gì đó “đằng kia”.

4. Nói về suy nghĩ của bạn dưới ngôi thứ ba, ví dụ: “Tôi nhận ra rằng Donald bắt đầu thấy bức rời và đang nghĩ rằng người kia vừa xúc phạm ông ấy...”.

5. Dùng thẻ hoặc sổ ghi chép để ghi lại tần số các suy nghĩ hay cảm xúc vô thức đặc biệt trong ngày, xem xét chúng thường xuyên và lặp đi lặp lại, như những sự soi rọi chứ không phải những kết luận hữu lý.

6. Thay đổi góc nhìn và thử đặt mình ở vị trí của người khác, người có thể nhìn sự việc theo cách khác, có thể khám phá nhiều góc nhìn khác nhau đối với cùng một tình huống.

Việc thực hành thiền chánh niệm lấy cảm hứng từ phương pháp của Phật giáo đã trở thành trung tâm của nhiều liệu pháp thuộc làn sóng thứ ba, sử dụng một quá trình cơ bản giống với “tạo khoảng cách nhận thức”. Trong quá trình thiền định, khi một suy nghĩ vô thức xâm nhập, chúng ta nên nhìn nó một cách khách quan và để mặc nó trôi đi như chiếc lá theo dòng nước thay vì tương tác với nó. Như chúng ta sẽ thấy, hầu hết các kỹ thuật này nhất quán với các phương pháp thực hành Khắc kỷ, và thực vậy, chúng giống các chiến lược tâm lý tìm thấy trong tài liệu Khắc kỷ cổ xưa. Sự giống nhau giữa phương pháp trị liệu Khắc kỷ cổ và phương pháp trị liệu nhận thức hiện đại là rất quan trọng, bởi vì có một khối lượng đáng kể các bằng chứng khoa học ngày nay hỗ trợ hiệu quả cho các chiến lược “tạo khoảng cách”.



## **Thực hành: Đạt được khoảng cách nhận thức trong chủ nghĩa Khắc kỷ**

Chúng ta có thể mở rộng một số lời khuyên của Epictetus trong tác phẩm Handbook bằng cách kết hợp chúng với các yếu tố của liệu pháp CBT hiện đại. Khi bạn nhận diện sự trỗi dậy của một nỗi sợ hãi phi lý hoặc một khát khao thái quá, hay bất kỳ một dạng Cảm xúc thiếu lành mạnh nào đó, hãy dừng lại và đừng để bị cuốn theo những cảm giác chứa đựng trong đó, đặc biệt là các phán xét giá trị về điều tốt hay điều xấu, có ích hay có hại. Luyện tập trì hoãn tán thành, xem xét cảm giác một cách khách quan, đáp lại những cảm giác này bằng cách:

- **Đáp lại cảm giác: Người chỉ là bề ngoài thôi. Người không phải là toàn bộ những gì người tự cho rằng mình đang đại diện.**
- **Tự nhủ: Chúng ta không muộn phiền vì bản thân sự việc mà vì phán xét của chúng ta về sự việc đó.**
- **Tự nhủ: Những điều ngoại tại và những điều thuộc thân thể về cơ bản là “không quan trọng” trong việc trở thành một người tốt.**



- **Tự nhủ:** Nhà Hiền triết sẽ vượt lên trên cảm giác, xem nó chẳng liên quan tới hạnh phúc (eudaimonia) của anh ta.

Đặc biệt hãy tập trung vào việc xem xét cảm giác như một mô tả tinh thần, chứa đựng phán xét rằng đó gì đó tốt hay xấu. Hãy nhớ rằng đó chỉ là ấn tượng hay bề ngoài, là thứ khác với cái mà nó tuyên bố rằng nó đang đại diện.



### **Thực hành: Bài tập thiền định về những chiếc lá trôi theo dòng nước**

Đây là một bài tập phỏng theo “làn sóng thứ ba” thuộc liệu pháp CBT hiện đại, có tên gọi là Phương pháp trị liệu Chấp nhận và Cam kết (ACT)(Heyes, Strosahl & Wilson, 2012). Bài tập này cung cấp một phương pháp thực hành một số kỹ năng tâm lý mà người Khắc kỷ cũng đã đánh giá cao.

1. Nhắm mắt, ngồi ở một vị trí thoải mái, dành một chút thời gian thả lỏng và ổn định trước khi bắt đầu cẩn thận quan sát dòng ý thức.
2. Hình dung một dòng suối hay dòng sông chảy lững lờ, có thể tưởng tượng hoặc trích hình ảnh trong ký ức. Hãy tưởng tượng lúc

này là mùa thu và có một vài cái lá rơi xuống dòng nước rồi chậm chậm bị cuốn đi, lướt qua bạn và cứ thế xuôi dòng. Hãy tưởng tượng bạn đang quan sát sự việc từ một khoảng cách, từ trên bờ cao hay trên một chiếc cầu. Điều này cho bạn một cái gì đó để không ngừng chú ý.

3. Đương nhiên đôi lúc tâm trí bạn cũng sẽ lan man hoặc có vài suy nghĩ hay cảm xúc khác tự ý xuất hiện. Thay vì coi chúng là những thứ gây xao lãng và cố ngăn chúng, hãy chấp nhận những suy nghĩ (hay “cảm giác”) vô thức này là bình thường và vô hại, và gộp chúng vào trong bài luyện như bước tiếp theo.

4. Khi tâm trí lan man hoặc một suy nghĩ xâm nhập, hãy nắm bắt nó càng sớm càng tốt và nhẹ nhàng đưa sự tập trung về với hình ảnh dòng sông.

5. Biến suy nghĩ thành một vật thể. Ví dụ, nếu từ ngữ đi qua tâm trí bạn, hãy tưởng tượng chúng được viết trên một mẩu giấy nhỏ; nếu một ký ức hoặc một hình ảnh xuất hiện trong tâm trí bạn, biến chúng thành một bức ảnh; nếu một cảm xúc hay một xung động cơ thể nắm giữ sự chú ý của bạn, hãy hình dung nó là một màu sắc hay một hình dạng.

6. Bây giờ hãy đặt vật thể đó lên trên những chiếc lá trên dòng nước, những chiếc lá “ở đây kia”, cách bạn một khoảng, và để nó trôi đi, cho phép nó chao lượn tự nhiên theo dòng chảy cho tới khi biến mất khỏi tầm nhìn.

7. Hãy tiếp tục nắm bắt thật nhanh các suy nghĩ hoặc cảm giác, biến chúng thành các vật thể, đặt chúng lên trên những chiếc lá cách bạn một khoảng và để nó trôi đi. Việc những suy nghĩ hay cảm xúc cũ quay trở lại cũng là điều hoàn toàn bình thường, cứ phản ứng với chúng theo cùng một cách thức.

Điều quan trọng là bạn không tiếp cận phương pháp này như một cách để tránh né hay gạt bỏ những suy nghĩ vô thức. Mục tiêu của bạn là tập trung vào việc nhận biết và chấp nhận bất kỳ điều gì đi vào dòng ý thức của mình với một ý thức về khoảng cách nhận thức. Lý tưởng nhất là bạn không bám lấy các suy nghĩ này cũng không đẩy chúng ra xa, mà cho phép chúng dần phai nhạt trong tâm trí một cách tự nhiên theo thời gian. Người Khắc kỷ tin rằng các cảm giác xảy ra trong tâm trí một cách vô thức và chúng vốn “không quan trọng”, chính phản ứng của chúng ta với chúng mới là điều quan trọng nhất. Theo Epictetus, nền tảng của tri thức và đức hạnh là “sử dụng những cảm giác của chúng ta một cách đúng đắn”. Điều này bắt đầu với việc chúng ta có khả năng nhận diện chúng mà không để cho chúng cuốn đi và chúng ta làm vậy bằng cách trì hoãn phản ứng của mình với những cảm giác này.



**Ghi nhớ: Bạn cần nhận diện được các cảm giác trước khi chất vấn chúng**

Như Beck lưu ý, chúng ta cần nhận diện được các suy nghĩ vô thức và lùi lại một bước (có được khoảng cách nhận thức) trước khi bắt đầu thay đổi suy nghĩ bằng cách xem xét các bằng chứng... Nói

cách khác, trước khi chất vấn các cảm giác của mình, chúng ta cần có khả năng coi ấn tượng của chúng ta về sự kiện chỉ là những giả thuyết có thể bị chất vấn, là những suy nghĩ hơn là sự thật. Người Khắc kỷ có vẻ cũng đã khám phá ra điều tương tự. Epictetus nhiều lần nói với học trò rằng trước khi đánh giá tính khách quan của các cảm giác theo học thuyết Khắc kỷ, họ phải tránh để không bị những cảm giác của mình cuốn đi, phải chậm lại và nhắc nhở bản thân rằng chúng chỉ là bề ngoài chứ không phải là thứ chúng cho rằng mình đang đại diện. Việc này có thể diễn ra sau một khoảng thời gian “để nguội”, trì hoãn bất kỳ sự đánh giá nào tới khi các cảm giác không còn mới mẻ và các cảm xúc đã yếu đi để chúng ta có thể suy nghĩ một cách bình tĩnh và mạch lạc. Theo Epictetus, câu hỏi trọng tâm mà chúng ta nên đặt ra là liệu sự việc diễn ra có nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta hay không. Chúng ta sẽ trở lại điều này trong chương sau.



## **Các điểm trọng tâm**

Các điểm chính cần ghi nhớ trong chương này:

- **Kỷ luật Phán xét, hay kỷ luật đối với việc “tán thành”, có liên quan tới Logic học Khắc kỷ và bao hàm việc tránh hấp tấp để những cảm giác ban đầu cuốn đi, tiếp đến là đánh giá những cảm giác này theo các nguyên tắc của chủ nghĩa Khắc kỷ.**

- Kỹ thuật của người Khắc kỷ có tên gọi “định nghĩa theo vật lý”, bao gồm loại bỏ các phán xét giá trị và bám lấy sự mô tả khách quan của sự kiện.

- Epictetus liên tục khuyên chúng ta phải đạt được điều mà các nhà trị liệu hiện đại gọi là “khoảng cách nhận thức” với những cảm giác gây phiền muộn, chẳng hạn bằng cách nói: “Người đơn thuần chỉ là bề ngoài và không phải là thực chất của sự việc”, hay tự nhắc nhở mình rằng chúng ta phiền muộn bởi những phán xét giá trị của chúng ta về sự kiện hơn là bởi bản thân sự kiện.



### **Bước tiếp theo**

Như chúng ta đã thấy, Epictetus nói rằng Kỹ luật Phán xét bao gồm hai bước cơ bản. Chúng ta vừa xem xét bước đầu tiên là tạo “khoảng cách nhận thức” với cảm giác ban đầu. Bây giờ chúng ta sẽ xem xét bước tiếp theo: đánh giá cảm giác bằng các nguyên tắc của chủ nghĩa Khắc kỷ. Theo ông, việc này chủ yếu bao gồm xem xét liệu nó có liên quan tới những thứ trong tầm kiểm soát của chúng ta hay không. Về điều này, tôi muốn nói đến “Chiếc nĩa của người khắc kỷ” bởi phép lưỡng phân này là trung tâm của thực hành Khắc kỷ, đặc biệt trong các bài thuyết giảng của Epictetus.

## Chương 9

### Sự tự nhận thức và “Chiếc nĩa Khắc kỷ”

Trong chương này, chúng ta sẽ tìm hiểu:

- ▶ Cách người Khắc kỷ thực hành chánh niệm hay chú tâm tới năng lực kiểm soát của mình và nghệ thuật phân biệt giữa những điều trong tầm kiểm soát với những điều ngoài tầm kiểm soát.
- ▶ Cách sử dụng chiến lược trì hoãn cổ xưa nhờ không vội đáp lại các cảm giác ban đầu cho tới khi có thể bình tĩnh đánh giá chúng.
- ▶ Cách người Khắc kỷ áp dụng các bài thực hành thiền định buổi sáng và buổi tối từ các môn đồ của Pythagoras để duy trì kỷ luật tự giác và thói quen rèn tính bình thân một cách có bài bản mỗi ngày.

*Khi anh buông lỏng sự chú ý dẫu trong chốc lát, đừng tưởng rằng hề muốn là anh sẽ khôi phục được nó ngay, hãy nhớ rằng vì lỗi lầm phạm phải hôm nay mà tình cảnh của anh nhất định sẽ tồi tệ hơn trong mọi sự. Bởi, đầu tiên - và đây cũng là điều tệ nhất - anh hình thành thói quen không chú ý, sau đó là thói quen trì hoãn sự chú ý và rồi hết lần này đến lần khác anh dần quen với việc thoái thác một lối sống thanh thản và phù hợp, lối sống hòa hợp với Tự nhiên, và anh mãi mãi lạc lối như vậy.*

(Epictetus, Discourses, 4.12)

*Mỗi tối trên giường, đừng vội khép mi chìm vào giấc ngủ*

*Khi anh còn chưa kiểm điểm mọi hành động trong ngày bằng lý trí.*

*Có việc nào ta đã làm sai? Ta đã làm gì? Có điều gì nên làm mà ta bỏ sót ?*

*Trong cuộc kiểm điểm này, nếu anh thấy mình đã làm sai, hãy nghiêm khắc tự khiển trách chính mình;*

*Nếu anh làm điều gì tốt, hãy tự hào.*

*Thực hành thật kỹ những điều này, suy ngẫm về chúng và nên yêu quý chúng hết lòng.*

*Bởi chính chúng sẽ đưa anh vào con đường của đức hạnh cao quý.*

*(The Golden Verses of Pythagoras)*



### **Tự đánh giá: Thái độ của người Khắc kỷ về tự vấn**

Trước khi đọc chương này, hãy đánh giá mức độ đồng tình của bạn với các tuyên bố sau đây, sử dụng thang điểm từ 1 đến 5 dưới đây, sau đó đánh giá lại thái độ của bạn sau khi đã đọc và hiểu nội dung.

*1. Hoàn toàn không đồng ý, 2. Không đồng ý, 3. Không đồng ý cũng không phản đối, 4. Đồng ý, 5. Hoàn toàn đồng ý*

1. Lưu tâm đến những phán xét giá trị của mình suốt cả ngày là việc rất quan trọng.
2. Điều quan trọng nhất cần đánh giá là liệu các cảm giác rối loạn có liên quan tới những thứ trong tầm kiểm soát của mình hay không.
3. Mỗi buổi sáng chúng ta nên lập kế hoạch cho hành động của mình, sau đó xem xét chúng vào mỗi buổi tối, đánh giá xem mình đã sống khôn ngoan hay chưa.

### **Sự phát triển của tự nhận thức trong chủ nghĩa Khắc kỷ**

Ngày nay nhiều người bị thu hút bởi các truyền thống phương Đông, như Phật giáo, vì chúng cung cấp sự hướng dẫn về nghệ thuật sống. Một trong những khía cạnh nổi tiếng nhất của thực hành Phật giáo là nhấn mạnh việc tu dưỡng “chánh niệm” trong lúc thiền định và trong cuộc sống thường nhật. Như chúng ta đã thấy, chủ nghĩa Khắc kỷ cổ đại cũng đặc biệt coi trọng những khái niệm và những bài thực hành tương tự. Gần sát nhất với thuật ngữ “chánh niệm”, người Khắc kỷ có thuật ngữ *prosochê*, hay “sự chú ý”, chỉ việc không ngừng tự kiểm soát suy nghĩ và hành động của mình khi chúng xảy ra.

*Sự chú ý (prosochê) là trạng thái tinh thần Khắc kỷ cơ bản. Đó là sự cảnh giác và hiện diện không ngừng của tâm trí, của sự tự ý thức không ngơi nghỉ và một tinh thần không bao giờ lơ lửng. Nhờ thái độ này, triết gia hoàn toàn ý thức được việc mình làm trong mỗi thời khắc và quyết chí hành động một cách trọn vẹn.*

*(Hadot, 1995, tr. 84)*

Người Khắc kỷ không tu dưỡng chánh niệm về cơ thể hay hơi thở mà đặc biệt quan tâm đến “năng lực kiểm soát” có ý thức (hêgemonikon), chức năng trung tâm và quan trọng nhất của trí óc. Nói về năng lực kiểm soát, Epictetus cho rằng một triết gia giỏi “có rất nhiều con mắt” và rằng so với một triết gia giỏi thì Argus Panoptes – “người thấy tất cả”, gã khổng lồ trăm mắt trong thần thoại – hoàn toàn mù tịt, bởi vì ở năng lực kiểm soát này đã tập trung sự chú ý nghiêm túc (prosochê) và năng lượng của anh ta (Discourses, 3.22).

Theo một nghĩa nào đó, Đạo đức học Khắc kỷ chắc chắn dẫn tới một kiểu chánh niệm có ý nghĩa hơn. Một khi chấp nhận rằng bản chất đích thực của “điều tốt” tối thượng là đức hạnh, thứ vốn ngụ bên trong mỗi người, chúng ta tự nhiên sẽ tập trung chú ý vào nguồn gốc của nó, vì nó là điều quan trọng nhất trong vũ trụ.

Thực hành Khắc kỷ cơ bản là một bài tập chiêm nghiệm về “cái tốt” và vì vậy cũng là một bài tập chánh niệm về phán xét và hành động chủ động của chúng ta. Hơn nữa, đối với người Khắc kỷ, “năng lực kiểm soát” có ý thức là bản chất của cái tôi đích thực. Tự nhận thức hơn cũng chính là nhận thức rõ ràng hơn về tự do vốn có của chúng ta, và theo một cách hiểu nào đó cũng là giác ngộ hơn. Epictetus thường xuyên nhắc nhở học trò rằng Tự nhiên đã giao phó cho họ một ngọn lửa thiêng là năng lực lý trí, và trách nhiệm thiêng liêng của họ là liên tục canh giữ và bảo vệ nó trong mọi hoàn cảnh. Ba kỹ luật Khắc kỷ đối với khát khao, hành động và phán xét dẫn đến một kiểu chánh niệm về ba chức năng của năng lực kiểm soát, từ đó chúng ta có thể đạt được sự kiểm soát chủ động.

Epictetus có bài giảng On Attention (tạm dịch: Về sự chú ý) (hay prosochê) nói về khái niệm chánh niệm của người Khắc kỷ. Ông đưa ra một câu hỏi tu từ: “Người không chú ý thì có thể làm được điều gì tốt hơn?”. Ông cũng hỏi học trò rất cụ thể: “Vậy thì ta cần chú tâm vào những điều gì?”. Câu trả lời nằm trong hai “nguyên tắc chung” của chủ nghĩa Khắc kỷ mà chúng ta nên ghi nhớ trong mọi tình huống:

1. Không ai kiểm soát ý chí và mục đích đạo đức của người khác
2. Cái tốt và xấu của mỗi người duy được tìm thấy duy nhất trong ý chí của người đó.

Nói cách khác, người Khắc kỷ cần liên tục lưu tâm tới ý chí (prohairesis) của mình. Và suy nghĩ, hành động chủ động là thứ duy nhất hoàn toàn trong tầm kiểm soát của ta.



Chúng ta phải thường xuyên canh chừng bản thân, đặc biệt khi liên quan tới những điều “có lợi” hay “có hại” nhất đối với một cuộc sống tốt và đạt được Hạnh phúc hoàn hảo (eudaimonia). Đạo đức Kinh của Lão Tử nói rằng người khôn ngoan luôn “thận trọng như người băng qua một dòng suối mùa đông”. Epictetus cũng nói người Khắc kỷ phải luôn thận trọng trong mọi hành động để không sa đà vào cái xấu, cái đại và làm tổn hại tới “năng lực kiểm soát” của mình.

Việc không bao giờ mắc lỗi là bất khả, nhưng chúng ta hoàn toàn có khả năng cam kết cố gắng không mắc lỗi và có thể hài lòng nếu tránh được vài lỗi nhờ “không bao giờ lơ lỏng chú ý”. Tương tự như vậy, Musonius Rufus nói thẳng rằng chúng ta không bao giờ được buông lỏng sự chú ý của mình, vì nếu “để cho tâm trí lơ lỏng thì ta sẽ đánh mất nó” (Sayings, 52). Theo một nghĩa nào đó, bỏ mặc chánh niệm chính là không có đầu óc.

Theo đó, Epictetus nhấn mạnh rằng một khi sự chú ý đã được phép đi lang thang thì việc triệu hồi nó không còn hoàn toàn nằm trong khả năng của chúng ta nữa. Khi hành động như những cỗ máy tự động, chúng ta đã không còn là triết gia, không còn là người Khắc kỷ. Nói “Ngày mai tôi sẽ chú ý” nghĩa là chúng ta đang ngầm nói với bản thân rằng hôm nay ta tình nguyện hy sinh sự suy xét khôn ngoan và cẩn trọng, cho phép bản thân phiền muộn bởi hành động của người khác, để mình giận dữ và để sự ghen tức chế ngự. Epictetus giải thích rằng có thể coi đây là một dạng giao dịch tài chính, chúng ta trao đi sự tự nhận thức để đổi lấy một thứ khác. Tuy nhiên, lơ lỏng sự chú ý thì giao dịch không bao giờ “có lãi”, vì trong bất kỳ giao dịch nào hy sinh tự do và đức hạnh, chúng ta đều đã bán khống chính mình. Sách The Gospel of Mark (tạm dịch: Sách Phúc Âm Mark) cũng có lời tương tự: “Anh ta lờ lãi gì khi có được cả thế giới nhưng lại đánh mất linh hồn mình?” (8.36).

Do vậy, luyện tập chánh niệm và “tự vấn” theo triết học là một phần không thể tách rời của chủ nghĩa Khắc kỷ. Nói về việc làm chủ Cảm xúc của mình, Galen, thầy thuốc của Marcus Aurelius, cho rằng chúng ta phải chiêm nghiệm The Golden Verses of Pythagoras (tạm dịch: Những lời vàng của Pythagoras) ít nhất hai lần mỗi ngày như một phần của việc trị liệu cảm xúc. Ông khuyên mỗi sáng trước khi làm công việc thường ngày, chúng ta nên đọc những đoạn thơ sau đó đọc to lên lần nữa, và mỗi tối trước khi đi ngủ cũng vậy. Cả Seneca và Epictetus đều dạy người khác sử dụng kỹ thuật thiền định Pythagoras mỗi tối như một phần của bài luyện Khắc kỷ, nhưng các ông này không đi sâu vào chi tiết thể thức luyện tập.

Rất may là chúng ta có thêm được thông tin từ các triết gia Tân Plato đặc biệt quan tâm tới học thuyết Pythagoras. Theo Iamblichus <sup>1</sup>, những người theo học thuyết Pythagoras thường dậy trước bình minh, lặn ngắm và tôn sùng mặt trời mọc, tựa một phần của thiền định vũ trụ học. Pythagoras dạy họ đừng bao giờ làm điều gì trước khi đánh giá một cách lý trí và thảo luận với người khác, đồng thời phải lập kế hoạch hành động cho ngày mới vào mỗi buổi sáng. Mỗi tối, họ xem xét lại hành động của ngày hôm đó; việc này có hai mục đích. Một là tăng cường trí nhớ và hai là cho phép họ đánh giá lại cách cư xử của mình. Thầy dạy của Iamblichus là Porphyry đã đưa ra mô tả chi tiết hơn, ông nói rằng Pythagoras khuyên chúng ta cần đặc biệt tập trung chú ý hai lần mỗi ngày: khi đi ngủ chúng ta nên xem xét lại các hành động đã qua của mình, giải thích chúng với chính mình, và mỗi sáng khi thức giấc ta nên lên kế hoạch những việc cần làm một cách khôn ngoan. Giống như Galen, ông cũng khuyên chúng ta nên đọc kỹ The Golden Verses of Pythagoras và lặp lại những lời sau đây trước khi ngủ:

[1 Iamblichus \(245–325\) là triết gia người Syria, một trong những tên tuổi quan trọng của trường phái Tân Plato.](#)

*Đừng để giấc ngủ khép mắt anh*

*Chừng nào còn chưa suy ngẫm ba lượt về những gì anh làm trong ngày;*

*Anh làm lỡ ra sao? Anh có thành tích gì không? Có nhiệm vụ nào anh còn dang dở?*

*(Porphyry, Life of Pythagoras)*

Sau khi thức giấc, chúng ta nên đọc những dòng sau đây:

*Ngay khi anh thức giấc, hãy lên kế hoạch tuần tự*

*Việc cần làm ngày hôm nay.*

Như chúng ta sẽ thấy, từ nhiều thế kỷ trước người Khắc kỷ đã sử dụng những dòng tương tự để thực hành thiền định. Đây là thói quen luyện trí óc, và cũng giống như mọi chế độ luyện tập thể chất, nó đòi hỏi kỷ luật tự giác để mỗi sáng kiên nhẫn nhâm trước những việc cần làm và mỗi tối nghiêm túc tự kiểm điểm hành động của bản thân. Nghi thức của các môn đồ Pythagoras này đã cung cấp nền tảng thực hành hằng ngày quan trọng cho người Khắc kỷ.



### **Diễn cứu: Zeno diện kiến Vua Antigonus**

Nhà Hiền triết Khắc kỷ lý tưởng sẽ làm gì để tránh chứng “sợ sân khấu” nếu ở vào vị trí của người chơi đàn xi-ta được đề cập ở trên? Epictetus nói rằng ông sẽ tự rèn trước cho bản thân thấu hiểu tính trung lập của những điều ngoại tại, để “không bao giờ cảm thấy bị cản trở, không bao giờ thấy bị kìm chế, không bao giờ cảm thấy lo lắng” (Discourses, 2.13). Ông dẫn ví dụ về Zeno, người đã luyện tập gặt gao để vượt qua chứng sợ xã hội khi bắt đầu học triết học dưới sự chỉ dẫn của Crates, một người nổi tiếng của chủ nghĩa khuyến nhô. Sau vụ đắm tàu và phải đi khắp Athens mà không một xu dính túi, Zeno lo lắng không biết người khác nghĩ gì về mình.

Một ngày nọ, Crates yêu cầu ông ôm một cái nồi đất đựng đầy súp đậu lãng đi qua khu của những người thợ gốm. Đây thật ra là một bài luyện tập phổ biến của người theo chủ nghĩa khuyến nhô để luyện tinh thần “không xấu hổ”. Zeno sợ mình trông quá ngốc nghếch nên cố giấu chiếc nồi dưới lớp áo choàng. Khi

phát hiện Zeno làm vậy, Crates đã đập nát chiếc nồi, khiến súp đổ hết lên khắp người Zeno, chảy từ trên người xuống dưới chân. “Can đảm lên người Phoenicia bé nhỏ của ta”, Crates nói, “có gì kinh khủng đâu, chỉ là súp thôi mà!”. Các bài luyện “tấn công sự xấu hổ” tương tự, như buộc dây vào một quả chuối rồi kéo đi vòng quanh khu mua sắm, đôi khi được sử dụng trong liệu pháp CBT hiện đại, nhằm giúp người ta vượt qua cảm giác xấu hổ về việc mình trông ngốc nghếch trong mắt người khác.

Những bài tập luyện này có vẻ thật sự đã giúp Zeno không còn quá bận tâm đến việc người khác nghĩ gì về mình. Do vậy mà nhiều thập kỷ sau Epictetus khuyên chúng ta suy ngẫm về tấm gương không lo lắng gì của Zeno khi diện kiến nhà vua xứ Macedonia, Antigonus II Gonatas, một lãnh tụ quân sự và chính trị hùng mạnh. Antigonus lúc bấy giờ đang tìm các triết gia khuyến nho và Khắc kỷ tháp tùng trong chuyến đi tới Athens để nghe bài thuyết giảng của Zeno tại Stoa Poikilê. Nghe kể rằng đây là lần đầu tiên diện kiến nhà vua nhưng Zeno chẳng hề bận tâm, vì quyền lực của nhà vua không là gì với những điều mà Zeno coi là quan trọng và ông cũng chẳng hề muốn sở hữu những gì nhà vua có. Ngược lại, vua Antigonus mới là người hồi hộp về cuộc gặp gỡ vì muốn gây ấn tượng với vị triết gia - điều vốn nằm ngoài tầm kiểm soát của ngài.

Một truyền thuyết tương tự kể rằng Alexander Đại đế có lần đến thăm nhà khuyến nho Diogenes, người mà ngài vô cùng ngưỡng mộ. Đại đế hỏi Diogenes có muốn ngài làm gì cho ông không, và đã nhận được câu trả lời: “Có, nhờ ngài tránh sang một bên, ngài đang che khuất ánh sáng”.

Trong cả hai câu chuyện, nhà vua hùng mạnh với của cải vật chất và quyền lực bỗng bị hạ thấp địa vị khi đối diện với sự bàng quan hoàn toàn trước những điều ngoại tại của các vị triết gia không xu dính túi. Tương truyền, về sau vua Antigonus ngưỡng mộ Zeno đến mức ngài có thể nói tự coi mình là một người Khắc kỷ đây ý chí. Ngài còn viết một bức thư khấn nài Zeno tới Macedonia làm thầy riêng cho mình, nhưng Zeno đã quá già yếu để có thể thực hiện chuyến đi đó nên đã cử một trong những học trò ưu tú nhất của mình là Persaeus đi thay (Lives, 7.6). Vua Antigonus viết cho Zeno bức thư, viết rằng: “Trong khi xét về của cải và danh vọng, ta có thể coi mình cao hơn ông, nhưng xét về lý trí và giáo dục, cũng như xét về Hạnh phúc hoàn hảo (eudaimonia) mà ông đạt được, ta coi mình là kẻ dưới trước ông”.



### **Tư tưởng chính: Chánh niệm Khắc kỷ**

Từ *prosochê*, nghĩa đen là “sự chú ý” tới “năng lực kiểm soát” có ý thức của con người, có thể diễn giải là chánh niệm Khắc kỷ. Từ này thật ra không được dùng thường xuyên trong các tài liệu còn sót lại nhưng rõ ràng nó đề cập tới một khái niệm trung tâm của thực hành Khắc kỷ và chúng ta có hẳn một bài giảng của Epictetus bàn về khái niệm này (Discourses, 4.12). Bởi vì con người thường tự nhiên chú ý tới những điều quan trọng nhất, nên nhà Hiền triết khắc kỷ không ngừng chú tâm tới nguồn gốc của đức hạnh, tới phán xét và hành động chủ động của mình, việc này giúp anh ta tự chủ một cách khác thường trong bất kỳ tình huống nào. Một trong những “Cảm xúc lạnh mạnh” được tu dưỡng trong chủ nghĩa Khắc kỷ, gọi là *eulabeia*, nghĩa là “cẩn trọng” hay “suy xét khôn ngoan”, cũng có thể được xem là một hình thức chánh niệm. Nó được định nghĩa là một cảm xúc lý trí không muốn bị rơi vào điều tồi tệ hay xấu xa, một dạng tự ý thức lạnh mạnh giữ cho chúng ta không bị cuốn theo những nỗi sợ hãi hay khát khao không lạnh mạnh.

## Chiếc nĩa Khắc kỷ

Như chúng ta đã thấy, chánh niệm của người Khắc kỷ bắt nguồn từ giáo lý trung tâm rằng chỉ những gì trong tầm kiểm soát của chúng ta mới có thể “tốt” hay “xấu”, còn thì tất cả những thứ ngoại tại đều “không quan trọng”. Phần mở đầu cuốn Handbook (hay Encheiridion) được Arrian, học trò của Epictetus, biên soạn từ các bài giảng của ông, đã giải thích rõ ràng giáo lý này và mối quan hệ của nó với việc thực hành Khắc kỷ. Đây là một trong những đoạn viết quan trọng nhất trong số các tài liệu Khắc kỷ còn sót lại, đặc biệt để áp dụng chủ nghĩa Khắc kỷ vào cuộc sống thường nhật. Đoạn viết có thể được tóm lược lại như sau:

- ▶ Một số điều nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta, một số điều khác thì không.
  
- ▶ Phán xét là thứ nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta, nhất là các phán xét giá trị về điều gì là “tốt”, “xấu”, “có ích” và “có hại”, cũng như “những thôi thúc” hay ý định hành động chủ động của chúng ta, nỗi khao khát và chán ghét dựa trên đó, tóm lại là mọi hành động chủ động của chúng ta.
  
- ▶ Ngược lại, cơ thể không nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta, cũng như của cái, danh tiếng, địa vị xã hội hay nghề nghiệp, tóm lại là tất cả những thứ không thuộc hành động chủ động của chúng ta.
  
- ▶ Cái gì nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta thì chính là cái tôi đích thực của ta, và nó cố nhiên tự do, không bị ngăn trở, không bị chặn đứng; trong khi những gì nằm ngoài tầm kiểm soát thì yếu đuối, lệ thuộc, bị cản trở và xa lạ với chúng ta, không phải cái tôi đích thực của ta.
  
- ▶ Vì vậy, hãy nhớ rằng nếu bạn lẫn lộn những điều này, mong chờ thứ vốn lệ thuộc được tự do, mong thứ không thuộc về bạn trở thành của bạn, thì bạn sẽ cảm thấy bị cản trở, đau khổ và phiền muộn, rồi bạn sẽ tức giận đổ lỗi cho nhân loại, chán ghét cuộc sống và thậm chí thù ghét các thần linh.
  
- ▶ Ngược lại, điều mà triết học hứa hẹn là nếu bạn nghĩ chỉ cái gì thuộc về bạn mới là của bạn, cái gì không thuộc về bạn thì không phải là của bạn, thì sẽ chẳng ai bắt buộc được bạn làm điều gì hay ngăn cản bạn không được làm điều gì. Bạn sẽ không bao giờ phàn nàn hay phê phán ai, cũng sẽ không làm điều gì trái với ý chí của mình. Bạn sẽ không có kẻ thù, không bị ai hại, bởi chẳng có điều tai hại nào có thể chạm tới cái tôi đích thực của bạn.
  
- ▶ Với những mục tiêu tham vọng như thế, bạn phải nhớ thôi thúc mình theo đuổi mục tiêu không chút do dự, vì chúng ta không thể cùng lúc thờ hai chủ. Bạn sẽ phải từ bỏ hẳn một số mục tiêu trong cuộc sống và tạm xếp một số mục tiêu khác sang một bên. Bởi nếu bạn mong muốn có được cả Hạnh phúc lẫn địa vị xã hội và của cái, thì bạn có thể chẳng được may mắn với những mong muốn này, vì điều bạn nhắm tới là tri thức và đức hạnh. Quan trọng hơn cả, bạn còn chắc chắn không đạt được tri thức và đức hạnh, vốn là những điều mang đến tự do và Hạnh phúc (eudaimonia).

► Vì vậy, hãy rèn luyện bản thân để có thể không ngần ngại đáp lại các cảm giác ẩn dưới những Cảm xúc gây xáo trộn rằng “ngươi chỉ là vẻ ngoài chứ không phải là điều đang thực xảy ra”.

► Tiếp theo, hãy kiểm điểm và đánh giá cảm giác dựa vào các chuẩn mực và quy tắc triết lý của mình, nhưng trước tiên, hãy xem liệu nó liên quan tới những phán xét giá trị về những điều nằm trong tầm kiểm soát của ta hay nằm ngoài tầm kiểm soát của ta. Nếu nó liên quan tới những điều nằm ngoài tầm kiểm soát, hãy đánh giá nó là “không quan trọng”, không liên quan gì tới việc đạt được đức hạnh và Hạnh phúc, câu trả lời đơn giản là: “Cảm giác này chẳng là gì đối với ta”.

Vì vậy, sự phân biệt cơ bản giữa điều nằm trong tầm kiểm soát và điều nằm ngoài tầm kiểm soát của chúng ta được coi là cơ sở của toàn bộ Handbook, cuốn sách về thực hành Khắc kỷ. Tôi mô tả sự phân biệt này bằng hình ảnh “chiếc nĩa Khắc kỷ” vì nó liên quan tới một sự phân chia dứt khoát, rõ ràng. Đây là chủ đề thường xuyên trở lại trong các tác phẩm của Epictetus, được nhắc dưới nhiều hình thức trong vô số các đoạn viết. Nó là cốt lõi trong chủ nghĩa Khắc kỷ của Epictetus và ứng dụng thực tế của nó là rất rõ ràng:

*Vậy, cần phải làm gì? Hãy tận dụng những gì trong phạm vi quyền hạn của chúng ta và để tất cả những việc còn lại diễn ra tự nhiên.*

*(Discourses, 1.1).*

“Lời nguyện an tĩnh” mà chúng ta đã đề cập ở phần trước cũng thể hiện tư tưởng tương tự – làm những gì có thể làm và thanh thản chấp nhận những điều ta không thể thay đổi – và có mọi dấu hiệu cho thấy lời nguyện này cũng được bắt nguồn từ chủ nghĩa Khắc kỷ (Pietsch, 1990).



### **Tư tưởng chính: Chiếc nĩa Khắc kỷ**

Chánh niệm Khắc kỷ tập trung vào sự phân biệt cơ bản giữa điều gì nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta và điều gì thì không. Đây là trung tâm trong chủ nghĩa Khắc kỷ của Epictetus và được nhắc đến ngay từ câu đầu tiên của cuốn Encheiridion: “Một số điều nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta, một số điều khác thì không”. Tương tự như vậy, Shaftesbury mô tả điều này như nguyên tắc “tối cao” của chủ nghĩa Khắc kỷ (Shaftesbury, 2005, tr. 233). Như chúng ta đã thấy, sự phân chia cơ bản này được thể hiện rất rõ trong “Lời nguyện an tĩnh” hiện đại.

Tuy nhiên, đối với người Khắc kỷ, điều duy nhất hoàn toàn nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta là những phán xét và ý định hành động chủ động của mình. Những nỗi sợ hãi và khát khao, những vui thú

lầm lạc và khổ sở tình cảm của chúng ta rồi cuộc đời dựa trên những điều này, bởi vậy chúng ta phải chịu trách nhiệm cho Cảm xúc của mình. Bởi vậy, ba kỹ thuật đối với khát khao, hành động và phán xét của Epictetus là tương ứng với ba năng lực có khả năng nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta. Ngược lại, những điều thuộc về thân thể và ngoại tại - như sức khỏe, của cải và danh vọng - không hoàn toàn nằm trong tầm kiểm soát và cũng không phải là kết quả từ hành động của chúng ta nói chung, vì chúng rồi cuộc vẫn nằm trong tay của thần may rủi. Đạo đức học Khắc kỷ và các liệu pháp cảm xúc đòi hỏi chúng ta luôn ghi nhớ sự khác biệt này để ứng dụng vào mỗi tình huống cụ thể và suy ngẫm sâu sắc về các tác động của chúng. Phép lưỡng phân này cũng có thể được hiểu như đường ranh giới rõ ràng bao quanh thành trì của cái tôi đích thực.



### **Ghi nhớ: Bốn chiến lược xử lý Cảm xúc**

Epictetus cung cấp cho học trò của mình nhiều lựa chọn để xử lý các nỗi sợ hãi phi lý và khao khát không lành mạnh... Các chiến lược này giả định rằng bạn đã tìm cách nhận biết các Cảm xúc của mình từ trước hoặc đã tạo được “khoảng cách nhận thức” với chúng, không để cảm xúc hay khát khao gây xáo trộn vượt khỏi tầm kiểm soát:

- **Chiến lược Trì hoãn.** Nếu bạn cảm thấy bị choáng ngợp bởi những cảm giác của mình, hãy cố gắng không làm gì, dừng lại một chút và trì hoãn phản ứng cho đến khi bạn cảm thấy bình tĩnh và đã có thời gian suy nghĩ một cách thấu đáo và lý trí.
- **Chiến lược Noi gương.** Nếu bạn không chắc phải làm gì, hãy nghĩ đến tấm gương giả định là một nhà Hiền triết lý tưởng hay một cá nhân mẫu mực nào đó trong thực tế hoặc hư cấu mà bạn có thể bắt chước. Họ sẽ làm gì trong tình huống tương tự? Họ có thể sẽ khuyên bạn làm gì?
- **Chiến lược Đương đầu.** Hãy tự hỏi, bạn đã được Tự nhiên ban cho nguồn lực hay đức tính nào để xử lý vấn đề, chẳng hạn thử xem xét xem tình huống có yêu cầu bạn nên thận trọng, rộng lượng, can đảm hay kiềm chế không.
- **Chiến lược Tranh luận triết học.** Hãy cố áp dụng các học thuyết triết học Khắc kỷ vào các cảm giác ban đầu của bạn, đặc biệt tự hỏi rằng những điều mà bạn nhận định là quan trọng (“tốt” hay “xấu”, “có ích” hay “có hại”) thật ra có nằm trong tầm kiểm soát của bạn hay không. Nếu không thì hãy tự nhủ rằng: “Điều này không là gì với ta,” hay “Điều gì không trong tầm kiểm soát của ta thì không quan trọng với ta”.

Những chiến lược này tương tự với những chiến lược thường được sử dụng trong liệu pháp CBT hiện đại, và vì vậy ngày nay chúng ta có các bằng chứng kinh nghiệm chứng minh rằng nếu được thực hiện đúng đắn thì những chiến lược này có thể là phương cách lành mạnh để phản ứng lại các cảm xúc tiêu cực hay chẳng đem lại ích lợi gì.

## Chiến lược trì hoãn – không để bị cuốn đi

Như đã thấy, xuyên suốt hai cuốn Discourses và Encheiridion, Epictetus đã nói nhiều về nguy cơ bị cuốn theo các Cảm xúc. Ví dụ, bài giảng nhan đề “Chúng ta đấu tranh với các cảm giác của mình như thế nào?” nói về khả năng của chúng ta trong việc bước lùi lại, tránh khỏi những phản ứng vô thức ban đầu thay vì để bị cuốn vào nỗi lo lắng và phiền muộn (Discourses, 2.18). Epictetus bắt đầu bằng việc giải thích rằng các Cảm xúc cũng giống như những năng lực thể chất, chúng ta càng nương theo thì chúng càng có xu hướng trở thành thói quen tự động, cho tới khi ta thậm chí không còn để ý nữa bởi vì chúng đã trở thành một phần tính cách của chúng ta.

*Vì vậy, nói chung, nếu anh muốn làm gì đó, hãy biến nó thành thói quen; nếu anh không muốn làm gì đó, hãy tránh làm và thay vào đó tập cho bản thân quen với những điều khác.*

*(Discourses, 2.18)*

Ví dụ, việc thường xuyên nuông chiều các khao khát nhục dục không lành mạnh hoặc ham muốn tiền bạc sẽ khiến chúng ăn sâu bám rễ trong đầu chúng ta. Tuy nhiên, khi lý trí được áp dụng vào các cảm giác tương ứng, nó có thể có tác dụng như một phương thuốc chữa bệnh. Theo chủ nghĩa Khắc kỷ, bản thân tình dục và tiền bạc không tốt cũng chẳng xấu, nhưng lệ thuộc thái quá vào chúng hay chán ghét chúng thì đều là độc hại. Khi chúng ta thấu hiểu rằng những điều ngoại tại là “không quan trọng”, chỉ có tính cách và hành động của bản thân mới quan trọng thì những cảm xúc có vấn đề sẽ tự suy yếu đi và nằm trong khả năng điều khiển của chúng ta. Bước đầu tiên trong phương pháp trị liệu cảm xúc của người Khắc kỷ là tham gia vào quá trình “tự giám sát” triệu chứng, như cách gọi của các nhà trị liệu ngày nay. Một ví dụ được Epictetus đưa ra là đếm những ngày bạn tức giận và ghi chép lại tiến trình các triệu chứng này giảm đi theo thời gian. Ông nói, nếu có ba mươi ngày liên tiếp không giận dữ, chúng ta nên vui mừng. Mặc dù vậy, theo ông, chúng ta có thể mất hai hay ba tháng mới có thể thay đổi đặc điểm tính cách cơ bản. Vì vậy, thực hành Khắc kỷ đòi hỏi phải luyện các bài tập này như những vận động viên, nếu không thì chẳng khác nào chỉ nói mà không làm.

Ngoài việc tự giám sát, Epictetus khuyên học trò cố gắng không để những cảm giác không lành mạnh cuốn đi từ đầu, vì dù chỉ đơn giản là “câu giờ và trì hoãn” chúng ta cũng sẽ dễ dàng ra lệnh cho trí óc của mình hơn (Encheiridion, 20). Khi bắt đầu luyện tập hoặc khi cảm xúc dường như lấn át, cần trì hoãn việc phản ứng lại chúng và đừng làm gì cả, cho tới khi chúng lắng xuống. Sau đó chúng ta có thể đánh giá các cảm giác nằm sâu bên dưới một cách bình tĩnh và có lý trí, với thái độ bình thản.

Chúng ta phải ngừng hình dung kết quả của nỗi sợ hãi hay khát khao cho tới khi có thể làm điều đó một cách bình tĩnh và có lý trí. Đặc biệt, chúng ta phải bám lấy thực tế khách quan và kiềm chế việc bổ sung bất kỳ phán xét giá trị nào. Khả năng đơn giản này – trì hoãn phản ứng lại các cảm giác mãnh liệt – chính là cơ sở của đức hạnh và tính tự chủ. Lời khuyên khôn ngoan rằng không nên quyết định bất cứ điều gì quan trọng khi đang cáu giận cũng bắt nguồn từ những người theo học thuyết Pythagoras cổ đại.

*Nếu bất kỳ ai, vào lúc nào đó, rơi vào cơn thịnh nộ hay thoái chí, anh ta nên rút lui khỏi đám bạn bè của mình và tìm nơi vắng vẻ, cố gắng thấu hiểu và chữa lành Cảm xúc. Người ta cũng nói rằng không có ai trong số các triết gia theo học thuyết Pythagoras từng trừng phạt người hầu hay quở mắng một người tự do khi đang trong cơn giận dữ, mà họ chờ cho tới khi lấy lại bình tĩnh. Họ sử dụng một từ đặc biệt – “paidartan” – để biểu thị sự khiển trách [tự kiểm chế] đó, lấy lại bình tĩnh bằng cách im lặng.*

(Iamblichus, Life of Pythagoras)

Kỹ thuật “trì hoãn” hay “câu giờ” tương tự cũng được sử dụng trong liệu pháp hiện đại để triệt tiêu những cơn bốc đồng từ trong trứng nước, trước khi chúng có cơ hội chuyển thành những cơn tức giận, lo lắng, trầm uất nghiêm trọng hơn. Chẳng hạn, nghiên cứu tâm lý hiện đại cung cấp bằng chứng rõ ràng rằng bằng cách trì hoãn suy nghĩ về các vấn đề cho tới một thời điểm xác định nào đó, thì cường độ và sự kéo dài của cơn lo lắng có thể giảm xuống một nửa. Do vậy, chiến lược “trì hoãn” này trở thành một phần quan trọng trong nhiều hình thức hiện đại của liệu pháp CBT nhằm điều trị các chứng rối loạn lo âu phổ quát.

Epictetus gợi ý rằng khi chúng ta đủ bình tĩnh để đương đầu với những cảm giác phiền hà một cách có lý trí sau thời gian trì hoãn thì có khá nhiều chiến lược mà ta có thể sử dụng. Chúng ta nên “thu mình vào hội những người tốt và ưu tú”, và so sánh cách cư xử của mình với chuẩn mực lý tưởng của nhà Hiền triết hay với những điều ta thấy đáng khen ngợi ở người khác. Khi những Cảm xúc như vậy trỗi dậy trong tương lai, nếu chúng ta sẵn sàng đương đầu với những cảm giác ban đầu bằng tấm gương “cao quý và đẹp đẽ” của những người mẫu mực, chúng ta sẽ khiến chúng bị suy yếu và không để chúng cuốn đi (Discourses, 2.18).

Cuối cùng, hãy tự hỏi mình có sở hữu đức tính hay phẩm chất tự nhiên nào có thể giúp bạn đương đầu với tình huống hay không. Thay vì bị dẫn dắt bởi các Cảm xúc phi lý, chúng ta nên khen ngợi bản thân vì mỗi hành động vượt lên những suy nghĩ và thôi thúc ban đầu, bởi làm như vậy chính là cơ sở của đức hạnh. Theo Epictetus, bí quyết của việc tránh đề nỗi sợ hãi và khát khao cuốn đi rốt cuộc chỉ đơn giản là nắm bắt cốt lõi của Đạo đức học Khắc kỷ. Điều này đồng nghĩa với việc nắm bắt được điều quan trọng nhất trong đời chính là con đường đức hạnh đưa tới sự viên mãn (eudaimonia).



### **Thực hành: Tự giám sát và chiến lược trì hoãn của người Khắc kỷ**

Trong ngày, hãy cố lưu tâm tới suy nghĩ và cảm xúc của mình, đặc biệt là cách bạn đáp lại chúng. Người Khắc kỷ cổ đại sử dụng kỹ thuật tự giám sát để làm việc này. Các môn đồ hiện đại của chủ nghĩa Khắc kỷ có thể cũng sẽ thấy hữu ích khi sử dụng biểu mẫu tự giám sát của phương pháp CBT được chỉnh sửa, như mẫu ghi lại các thông tin dưới đây:

1. Các cảm giác gây xáo trộn như lo âu, tức giận hoặc khát khao vô bổ xảy ra ở đâu và khi nào? (Không như liệu pháp nhận thức, chủ nghĩa Khắc kỷ nhóm cả những sự xúc động và khao khát lại với nhau thành



các dạng “Cảm xúc” và coi tức giận là mong mọi ai đó chịu tổn hại).

2. Bạn đã từng trải nghiệm những sự xúc động và khao khát (“Cảm xúc”) nào? Cũng cần ghi lại mọi “dấu hiệu cảnh báo sớm” khi các nhiễu loạn bắt đầu hình thành, chẳng hạn sự căng thẳng hay các cảm giác thể chất.

3. Các suy nghĩ hay phán xét cụ thể nào là cơ sở cho những cảm xúc đó? (Cố gắng nhận diện các phán xét giá trị có vấn đề có thể là nguồn gốc của những sự xúc động và khao khát không lành mạnh).

4. Bạn đã thật sự nghĩ gì và làm gì? Nếu bạn có tránh làm gì đó, thì đó là gì? Hãy cố ghi lại tất cả những thứ này ngay khi bạn cảm nhận được chúng. Để bắt đầu, hãy luyện tự giám sát và viết ra mọi việc một cách kiên nhẫn và súc tích để hiểu rõ hơn về “khoảng cách nhận thức” với các cảm giác rối loạn ban đầu. Khi nhận biết những dấu hiệu cảnh báo sớm về một Cảm xúc không lành mạnh, thay vì để bị cuốn đi, bạn hãy nhắc nhở bản thân rằng chính “cảm giác” mới là thứ khiến bạn khó chịu chứ không phải bản thân sự việc đó. Nếu có thể, bạn đừng làm gì cả, mà hãy trì hoãn phản ứng cho tới khi mọi cảm xúc đã lắng xuống – nhất là khi đối diện với nỗi xúc động và khao khát lẫn át. Việc này có thể mất cả giờ đồng hồ hay lâu hơn, có khi sang cả ngày hôm sau. Hãy tự nhủ “ta sẽ trở lại vấn đề này sau khi đã trấn tĩnh” thay vì để cảm giác tự ý điều khiển suy nghĩ của bản thân.

Khi đã sẵn sàng hành động một cách bình tĩnh hơn, hãy kiểm điểm và đánh giá cảm giác bằng cách sử dụng các nguyên tắc triết học của mình. Nên định ra thời gian và nơi chốn cụ thể cho việc này, có thể trong khoảng thời gian thiền định sáng và tối. Trước hết hãy áp dụng hình ảnh “Chiếc đĩa Khắc kỷ” bằng cách tự hỏi mình có đang đưa ra các phán xét giá trị hay đang trải qua các “Cảm xúc” hay không, có liên quan tới những điều nằm tầm kiểm soát của mình hay không. Hãy nhắc nhở mình về lập luận rằng những thứ thuộc về thân thể và ngoại tại không tốt cũng không xấu, mà là “không quan trọng” đối với eudaimonia. Cũng hãy xem xem nhà Hiền triết Khắc kỷ lý tưởng sẽ làm gì và cố gắng noi theo, đồng thời tự hỏi bản thân đã được Tự nhiên ban tặng nguồn lực nội tại nào để đương đầu với thách thức đang đối mặt.

Càng rèn luyện, bạn sẽ càng thấy mình có khả năng phản ứng lại các suy nghĩ và cảm giác rối loạn một cách bình tĩnh mà không cần phải trì hoãn. Việc ghi nhớ các tuyên bố ngắn gọn súc tích cũng hữu ích. Chẳng hạn, Epictetus dạy học trò đáp lại những điều “không quan trọng” bằng cách tự nhủ: “Điều này chẳng là gì với ta”, hay “không thuộc về ý chí thì không xấu”. Bạn nên tự tạo cho mình những câu châm ngôn hay những tuyên bố để đương đầu, sử dụng chúng thường xuyên tới khi chúng trở thành phản ứng theo thói quen.

Dưới đây là một ví dụ về bảng ghi chép cảm xúc mà bạn có thể thực hiện:

---

3/4/2013 – 1 giờ 30 phút chiều. Một người phụ nữ đã xô đẩy để vượt qua tôi khi tôi đang cố giúp đưa con nhỏ c



## **Ghi nhớ: Làm thế nào để trì hoãn việc đáp lại Cảm xúc**

Epictetus liên tục khuyên học trò trì hoãn việc phản ứng lại với các cảm giác và Cảm xúc không lành mạnh. Các chiến lược tương tự cũng cho thấy hiệu quả trong nghiên cứu về liệu pháp CBT hiện đại, miễn là không lạm dụng chúng như một hình thức đè nén hay tránh né cảm xúc. Quá trình này có thể tóm lược thành ba giai đoạn:

1. Nhận diện cảm xúc: Epictetus nói chúng ta nên gắn nhãn dán cho các Cảm xúc độc hại của mình, hoặc có thể ghi chép chi tiết như ở trên, đặc biệt là nhận diện “những dấu hiệu cảnh báo sớm” về những nỗi sợ hãi hay khát khao phi lý. Điều này làm tăng nhận thức và giúp ta tạo “khoảng cách nhận thức” với các cảm giác vô thức.

2. Trì hoãn phản ứng: Nếu những Cảm xúc gây khó chịu có khả năng lấn át, hãy tránh không để chúng cuốn đi bằng cách hoãn sự tán đồng với những ấn tượng ban đầu đã sinh ra các Cảm xúc này. Hãy “câu giờ” và trì hoãn hành động cho tới khi bạn đã bình tĩnh và các cảm giác không còn “tươi mới” trong tâm trí. Có đạt được “khoảng cách nhận thức” bằng cách nhắc nhở mình rằng đây chỉ là cảm giác, không phải là sự việc mà chúng đòi đợi đại diện, rằng bạn đang bị khó chịu vì phán xét giá trị của chính bạn chứ không phải vì bản thân sự việc.

3. Đánh giá một cách bình thản: Khi bạn đã bình tĩnh và lý trí, hãy bắt đầu áp dụng nguyên tắc Khắc kỷ vào các cảm giác làm bạn khó chịu. Trước tiên hãy kiểm tra xem bạn có đưa ra những phán xét giá trị mâu thuẫn với nguyên tắc cơ bản là chỉ những gì trong tầm kiểm soát của chúng ta mới có thể thật sự tốt hoặc xấu hay không. Bạn cũng có thể cân nhắc xem một tấm gương mẫu mực hay nhà Hiền triết lý tưởng sẽ phản ứng ra sao trong tình huống tương tự. Bạn có thể tự hỏi mình có các đức tính hay năng lực nào có thể giúp đương đầu tốt hơn trong tình huống này.

## **Tại sao cần thiên định sáng và tối**

### **thiên định buổi sáng (dự tính tương lai)**

Epictetus nói rằng mỗi sáng thức dậy người Khắc kỷ nên nhắm trước cho ngày mới và đến cuối ngày cần xem xét lại quá trình của họ vào hôm đó. Mỗi rạng đông, chúng ta nên tự hỏi: “Ta vẫn còn thiếu điều gì để được giải thoát khỏi các Cảm xúc (apatheia)?”, “Làm gì để có được sự thanh thản?” (Discourses, 4.6). Sau đó chúng ta nên đặt một câu hỏi dựa trên câu nói nổi tiếng được khắc ở đền thờ Delphi, nơi thờ phụng thần Apollo: “Tự biết mình.” Đối với người Khắc kỷ, nếu để cho sự chú tâm tuột đi, chúng ta có nguy cơ xa rời

bản chất thực của mình và tụt xuống mức của thú hoang hay động vật không có ý thức. Vậy, câu hỏi cần hỏi là: “Ta là gì?”.

Người Khắc kỷ cố phát triển mối quan hệ với bản chất sinh vật có lý trí của mình, thay vì chỉ định danh bản thân qua thân thể vật lý, của cái và danh vọng như đa số vẫn thường làm. Chúng ta có thể tự hỏi Tự nhiên đòi hỏi gì ở mình và nhằm trước những hành động phù hợp cho ngày mới, để rồi xem xét lại quá trình vào cuối ngày. Marcus Aurelius cũng từng có lời tương tự như vậy :

*Khi miễn cưỡng thức dậy lúc hùng đông, hãy suy nghĩ trong đầu rằng : “Ta đang thức dậy để thực hiện công việc của một con người”.*

*(Meditations, 5.1)*

Ông cũng tập trung vào việc chuẩn bị để sống hòa hợp với cả nhân loại, tự nhủ rằng mình có thể sẽ gặp những người hay gây sự, vô ơn, hống hách, phản bội, đố kỵ, những người rối loạn nhân cách chống xã hội, và hãy dự liệu điều tồi tệ nhất có thể xảy ra như thể là tất yếu (Meditations 2.1). Tuy nhiên, ông có sẵn các nguyên tắc Khắc kỷ để nhắc nhở mình rằng những người kia hành động như vậy vì họ thiếu tri thức và không hiểu được bản chất của điều tốt và điều xấu. Quan trọng nhất là ông nắm bắt được bản chất của điều tốt. Ông cũng tự nhắc mình rằng những người chống lại ông và làm những điều sai trái về cơ bản là có quan hệ với ông – “không phải cùng máu mủ với ta, nhưng họ có đầu óc như ta” – có cùng tia lửa lý trí thiêng liêng. Ông thận trọng nhằm lại các lời giáo huấn Khắc kỷ rằng không ai thật sự có thể làm hại ông hay lôi kéo ông liên can vào các hành động xấu xa của họ, và ông không thể cảm thấy những Cảm xúc tức giận hay căm thù họ khi đã nhận ra quan hệ với họ, và rằng xung đột là điều phi tự nhiên. “Chúng ta sinh ra để làm việc cùng nhau như thể tay chân mắt mũi, như răng kẻ răng”.

Marcus cũng đề cập tới thực tế những người theo học thuyết Pythagoras cổ đại thiên định mỗi sáng dưới các vì sao và mặt trời đang mọc. Họ hẳn đã đưa các yếu tố vũ trụ học vào buổi thiên định mỗi sáng của mình.

*Người theo thuyết Pythagoras nói: Hãy nhìn lên bầu trời mỗi sớm mai để có thể thấy rằng các thiên thể luôn hoàn thành nhiệm vụ của chúng như thế nào – luôn cùng một con đường, cùng một cách thức. Và nhìn thấy hệ thống trật tự của chúng, sự thuần khiết của chúng, sự rõ ràng ràng của chúng; vì chẳng có màn trướng nào che trước một vì sao.*

*(Meditations, 11.27)*

Bởi vậy người Khắc kỷ có khả năng thực hành việc “sống hòa hợp với Tự nhiên” ở ba cấp độ: một thái độ hòa hợp và lòng yêu mến tự nhiên đối với lý trí – bản chất cốt yếu của họ, đối với bằng hữu nhân loại và đối với toàn thể Tự nhiên hay vũ trụ.

Giống như ở người Khắc kỷ, người theo học thuyết Pythagoras cũng “lập kế hoạch những điều cần làm trong ngày” vào mỗi buổi sáng, dự liệu bất kỳ tai họa nào có thể giáng xuống, nhằm trau dồi tinh thần vững vàng và sẵn sàng cho bất cứ điều gì xảy đến.

*Châm ngôn của họ là không một tai họa nào của con người nằm ngoài dự liệu của người hiểu biết, họ lường trước mọi điều mà họ không thể ngăn cản được.*

*(Life of Pythagoras, 31)*

Như đã nói, khi lập kế hoạch cho bất kỳ hành động nào hoặc cho một ngày trước mắt, người Khắc kỷ luôn thêm “mệnh đề dự phòng”, như “tùy số phận”. Bất kể chúng ta lập kế hoạch thế nào thì thần may rủi đều có thể can thiệp và điều duy nhất chắc chắn là thân xác này của chúng ta rồi cuộc cũng sẽ tan vào hư không và chúng ta sẽ mất tất cả.



### **Thực hành: Thức giấc như một người Khắc kỷ**

Mỗi sáng thức giấc, hãy dành giây lát để trấn tĩnh, sau đó dành 5-10 phút kiên nhẫn suy ngẫm về ngày mới. Làm thế nào để tiến thêm vài bước tới gần hơn với nhà Hiền triết Khắc kỷ lý tưởng? Làm thế nào để có hành động phù hợp trong khi chấp nhận những điều ngoài tầm kiểm soát?

1. Marcus nhắc tới cách thực hành của người theo học thuyết Pythagoras cổ đại là một mình tìm tới nơi vắng vẻ vào lúc rạng đông, suy ngẫm dưới các vì sao và mặt trời đang mọc, trong lúc phát triển chánh niệm của năng lực tư duy. Bạn nên dành một chỗ đặc biệt trong nhà để thực hành phương pháp này, chẳng hạn ngồi ở cuối giường hoặc đứng trước gương. Tuy nhiên, bạn vẫn có thể nghĩ về mặt trời mọc trên trời đầy sao – ta sẽ bàn thêm về kiểu thiền định “vũ trụ” này ở phần sau.

2. Hãy chọn một châm ngôn triết học đặc biệt mà bạn muốn nhẩm lại vài lần trước khi hình dung mình có thể bám vào tư tưởng của nó cả ngày. Để bắt đầu, chọn một nguyên tắc chung: “Một số điều trong tầm kiểm soát của chúng ta, một số điều khác thì không”. Tuy nhiên, bạn cũng nên tự hỏi mình có thể làm gì để tiến gần hơn tới eudaimonia.

3. Ngoài ra, bạn có thể chọn một đức tính cụ thể mà bạn muốn trau dồi và điếm qua ngày mới trong đầu, phác thảo các nét chính và tưởng tượng mình sẽ hành động thế nào nếu muốn thể hiện nhiều tri thức, tính công bằng, lòng can đảm hay kỷ luật tự giác hơn...

Một khi bạn đã có thói quen này, hãy thử tưởng tượng về việc đương đầu các thách thức lớn hơn, những người khó chịu hơn... như đã bàn đến trong chương nói về dự liệu tai ương. Như đã thấy, một số người Khắc kỷ cũng suy ngẫm về cái chết của chính mình trong khi dự định cho ngày mới. Chẳng hạn, Seneca thật sự đã khuyên rằng khi thức giấc mỗi buổi sáng chúng ta nên tự nhủ: “Ta có thể sẽ không bao giờ ngủ nữa”.



### **Tư tưởng chính: Thiền định buổi tối và buổi sáng**

Người Khắc kỷ tiếp thu phương pháp thực hành của người theo học thuyết Pythagoras như được mô tả trong The Golden Verses: thực hành suy ngẫm một cách kiên nhẫn về các sự kiện trong ngày trước khi đi ngủ, nên thực hiện khoảng ba lần. Những câu hỏi mà Epictetus nhấn mạnh bao gồm: “Ta đã làm sai điều gì? Ta đã làm gì? Nhiệm vụ nào còn chưa hoàn thành?”. Đối với người Khắc kỷ, các câu hỏi này đều liên qua đến mục tiêu sau cùng của họ và vì vậy Epictetus đặc biệt khuyên chúng ta nên hỏi mình đã sai chỗ nào trên con đường đạt tới một cuộc sống êm ả và hòa hợp, phù hợp với tri thức và đức hạnh. Người Khắc kỷ cũng có thể kiểm điểm xem họ thật sự đã sống hòa hợp với bản chất lý trí của bản thân, với nhân loại và với toàn bộ Tự nhiên hay chưa, bởi đây là ba tầng tinh thần của việc “sống hòa hợp với Tự nhiên”.

Câu hỏi cơ bản mà một người Khắc kỷ nên đặt ra khi dự tính cho ngày mới là: “Làm thế nào để có thể tiến gần tới tri thức và đức hạnh, hay lý tưởng của nhà Hiền triết?”. Câu trả lời chắc chắn chịu ảnh hưởng bởi những gì người ấy học được từ các điểm yếu rút ra từ buổi thiền định đêm trước. Cần làm gì để chiến thắng các nỗi sợ hãi hay khát khao phi lý vẫn còn tồn tại? Ta có thiếu lòng can đảm không, có thiếu kỷ luật tự giác không, hay có đức tính khác mà cuộc sống đòi hỏi ở ta? Epictetus so sánh quá trình này với một vận động viên hay một giáo viên thanh nhạc lên kế hoạch cho một chế độ tập luyện và đưa vào thực hành. Khi thức dậy, người khắc kỷ cũng phải chuẩn bị áp dụng quy tắc chung của họ, rằng những điều ngoại tại là không quan trọng và cái tốt chính yếu nằm trong những điều chúng ta kiểm soát được, tức là đức hạnh. Thói quen thiền định buổi sáng trùng lặp với kỹ thuật “dự liệu tai ương” mà chúng ta đã bàn tới ở chương trước.

### **thiền định buổi tối (ngẫm về quá khứ)**

Theo Seneca, triết gia La Mã Quintus Sextius đã kết hợp học thuyết Pythagoras với chủ nghĩa Khắc kỷ để thành một phương pháp thiền định buổi tối. Vị triết gia cho rằng, để tâm trí phát triển như dụng ý của Tự nhiên, chúng ta phải liên tục rèn luyện bản thân bằng cách đặt ra những câu hỏi như sau trước khi ngủ:

1. Hôm nay ta đã sửa được thói quen xấu nào?

2. Ta đã chống lại sai lầm nào?

### 3. Ta đã tiến bộ ở mặt nào?

Sự tự vấn mang tính triết lý và trị liệu này được so sánh như một phiên tòa: “Hàng ngày, ta biện hộ cho mình trước quan tòa là chính ta”. Ông nói Cảm xúc của chúng ta sẽ lắng xuống và chúng ta có thể kiểm soát chúng tốt hơn khi chúng biết mình sẽ phải trả lời trước một quan tòa vào mỗi tối. Nói cách khác, thiền định buổi tối giúp ta thực hành chánh niệm tốt hơn suốt cả ngày. Ngoài ra, theo Seneca, việc này chẳng những không kích động thêm lo lắng mà còn giúp chúng ta ngủ ngon hơn. Vậy nên, ngủ ngon là một dấu chỉ cho thấy bạn đang thực hành đúng cách.

*Khi đèn tắt và người vợ vốn hiểu thói quen của ta đã nằm im, ta sẽ kiểm điểm lại mọi điều trong ngày, lần lại từng hành động và lời nói, ta không giấu bản thân điều gì, không bỏ sót điều chi. Bởi sao phải sợ lỗi lầm của bản thân khi ta có thể nói: “Hãy cẩn thận, tránh lặp lại điều đó, còn lần này ta tha lỗi cho người.”?*

(On Anger, 3)

Các ví dụ của Seneca về việc tự phê bình đã làm rõ việc thay vì chiều theo kiêu tự phê phán không lành mạnh, ông đã dùng thái độ của một người bạn đưa ra những lời khuyên đầy khoan dung cho bản thân:

*Trong cuộc thảo luận đó, người đã nói quá hung hăng: lần sau đừng to tiếng với những người thiếu kinh nghiệm; những người ấy chưa từng được học nên chẳng sẵn sàng để học. Người đã thẳng thắn hơn mức cần thiết trong việc phê phán người ấy, như vậy người chỉ xúc phạm thay vì giúp anh ta tốt hơn. Sau này, đừng chỉ tập trung vào sự thật trong lời người nói, mà phải để ý cả vấn đề đối phương có thể chấp nhận sự thật đó hay không: một người tốt sẽ đón nhận sự phê bình, nhưng người càng tệ bao nhiêu thì sẽ càng oán trách người chỉnh sửa anh ta bấy nhiêu.*

(On Anger, 3)

Người ta cho rằng người theo thuyết Pythagoras thực hành việc xét lại các sự kiện trong ngày như một phương pháp cải thiện trí nhớ. Trong khi đó, người Khắc kỷ lại thích tập trung vào tiềm năng của kiêu thực hành này trong việc trở thành một phương pháp tự phân tích mang tính trị liệu và thuộc về đạo đức. Tuy nhiên, khác với Seneca, Epictetus trung thành với những câu hỏi chuẩn của Pythagoras, những câu hỏi mà ông bảo các học trò của mình luôn tâm niệm để sẵn sàng áp dụng vào cuộc sống thường nhật:

1. Ta đã làm sai điều gì?

2. Ta đã làm gì (đúng)?

### 3. Nhiệm vụ nào vẫn còn chưa hoàn thành?

Sau rốt, quá khứ là trung lập. Tuy nhiên, chúng ta có thể học được từ sai lầm và còn có thể “tự hào về những điều đã làm tốt”. Chúng ta cũng nên có lòng hoàn tất những gì còn dang dở, “tùy số phận”. Do vậy, thói quen thiền định buổi sáng và buổi tối dường như bổ sung cho nhau, hình thành các giai đoạn trong một quá trình có tính chu kỳ: suy ngẫm, học và chuẩn bị tinh thần hành động.



### **Thực hành: Ngủ như người Khắc kỷ**

Mỗi tối, trước khi đi ngủ, bạn hãy dành 5-10 phút để bình tĩnh xem xét lại các sự kiện trong ngày, hình dung chúng trong đầu nếu có thể. Cố nhớ trình tự các lần bạn gặp gỡ những người khác nhau, những việc bạn tham gia, điều bạn nói hay làm... Mặc dù việc này có thể luyện và cải thiện trí nhớ nhưng đối với người Khắc kỷ, khía cạnh quan trọng nhất là bạn chất vấn mình còn có thể sống nhất quán hơn nữa để có được tri thức và eudaimonia hay không.

1. “Ta đã làm không tốt điều gì?”. Ta có để cho nỗi sợ hãi và khao khát phi lý hoặc không lành mạnh thống trị mình không? Ta có hy sinh eudaimonia vì ngoại tại nào không?
2. “Ta đã làm tốt điều gì?”. Ta có tiến bộ hơn trong việc hướng tới tri thức và đức hạnh chưa? Ta có hành động thích đáng, phù hợp với các nguyên tắc của mình không?
3. “Ta đã bỏ sót điều gì?”. Có điều gì thích đáng mà ta chưa làm được, hay có nhiệm vụ nào ta chưa hoàn thành? Ta có bỏ qua cơ hội luyện tập tri thức thực tiễn, tính công bằng, lòng can đảm hay kỷ luật tự giác nào không?
4. Tự hỏi những gì đã được thực hiện không tốt hay không làm tới nơi tới chốn có thể được làm khác đi như thế nào trong tương lai. Nhà Hiền triết sẽ làm thế nào?
5. Hãy khen ngợi bản thân vì những việc đã làm tốt.

Bạn đang đóng vai một người bạn và một người cố vấn khôn ngoan đối với bản thân, và mối quan hệ này cần được ghi nhớ. Nói đúng ra thì tất cả những sự kiện này đã xảy ra trong quá khứ, do vậy chúng là “không quan trọng” với bạn và hãy chấp nhận chúng như chúng đã xảy ra theo định đoạt của số phận. Ở giai đoạn này, bạn có thể ghi lại quá trình thực hành trong một cuốn sổ tay, sử dụng các lời giáo huấn của người Khắc kỷ, theo cách Marcus Aurelius đã làm trong cuốn *Meditations*.



### **Thực hành: Những vấn đề khi ngủ và khi thức dậy**

Sẽ cần đến vài lần thử–và–sai để tìm ra những lệ thường tốt nhất cho mỗi sáng và tối, vì vậy bạn cần linh hoạt trong việc áp dụng các phương pháp. Nằm lim dim trên giường và cố tập có lẽ không phải là cách tốt nhất, thay vào đó, bạn nên ngồi hoặc đứng thẳng người trong trạng thái tỉnh táo. Nếu bạn lên kế hoạch và điềm lại các sự việc trong ngày theo “thời gian thực”, bạn có thể tốn tới 16 tiếng đồng hồ, nên tất nhiên bạn sẽ chỉ điềm qua mọi việc một cách khái quát, nhặt ra những sự kiện chính. Tránh lo lắng về những điều có vẻ rắc rối, nhất là nếu chúng có thể ảnh hưởng tới giấc ngủ của bạn. Lo lắng thiếu lành mạnh hay nghĩ ngợi quá nhiều hoàn toàn không phải là việc bạn cần làm. Hãy luôn nhắc mình rằng những gì ngoài tầm kiểm soát của bạn đều là “không quan trọng”.



### **Các điềm trọng tâm: Những vấn đề khi ngủ và khi thức dậy**

Các điềm chính cần ghi nhớ trong chương này:

- Nhiều người nhận thấy khái niệm “chánh niệm” trong Phật giáo rất cuốn hút, nhưng còn có một phương pháp thực hành tương tự, gọi là prosochê nghĩa là “sự chú ý” tới “năng lực kiểm soát” có ý thức, là trung tâm của chủ nghĩa Khắc kỷ cổ xưa.
- Cuốn Handbook của Epictetus mở đầu bằng phương pháp thực hành đánh giá cảm giác, sử dụng hình ảnh “Chiếc nĩa Khắc kỷ”, phân biệt giữa điều chúng ta kiểm soát được và không kiểm soát được, nhắc nhở bản thân rằng những điều ngoại tại vốn là “không quan trọng” đối với đức hạnh và eudaimonia.
- Việc lập kế hoạch trước cho một ngày và điềm lại ngày đã qua có thể giúp bạn duy trì lối sống khôn ngoan, theo các nguyên tắc của chủ nghĩa Khắc kỷ.





## **Bước tiếp theo**

Chúng ta đã học xong lý thuyết Đạo đức học Khắc kỷ và các bài thực hành cơ bản trong ba kỷ luật của Epictetus cũng như khái niệm về lệ thường thiên định buổi sáng và buổi tối – cái khung cho sự tự vấn mang tính triết học. Giờ chúng ta sẽ chuyển sang xem xét một số bài tập suy tư Khắc kỷ khó và sâu sắc nhất.

## Chương 10

### Góc nhìn từ trên cao và vũ trụ học Khắc kỷ

Trong chương này, chúng ta sẽ tìm hiểu:

- ▶ Nghiên cứu cổ đại về Tự nhiên, hay “Vật lý học” trong triết học, liên quan tới các bài tập tâm lý học quan trọng.
- ▶ Phép ẩn dụ mà người Khắc kỷ tiếp nhận từ thuyết Pythagoras cổ đại – ngẫm về cuộc đời như một lễ hội.
- ▶ Cách thực hành bài thiền định Khắc kỷ mà các học giả hiện đại gọi là “góc nhìn từ trên cao”.
- ▶ Cách suy ngẫm về thời gian và tính nhất thời của mọi thứ vật chất, cá nhân, chấp nhận quan điểm vũ trụ học về cuộc sống.

*Hãy nhìn thế giới từ trên cao: biết bao hội hè, biết bao nghi lễ, bao chuyến hải trình trên biển êm hay biển động, những cách thức khác nhau mà vạn vật bước vào thế giới này, trở thành một phần của nó, rồi rời đi. Cũng hãy chiêm nghiệm về cuộc sống hàng ngàn năm trước, cuộc sống đời đời sau, cuộc sống ở những miền xa lạ, bao*

*nhiều người thậm chí chưa từng nghe tới tên anh và bao nhiêu người sẽ mau chóng quên anh, bao nhiêu người hôm nay khen ngợi nhưng sẽ chẳng mấy chốc là quay sang đổ lỗi. Kỷ niệm, danh tiếng, hay bất kỳ điều gì đều chẳng có chi nghĩa lý.*

*(Meditations, 9.30)*

*Mỗi chúng ta được phân cho một lát thời gian mới nhỏ bé làm sao trong bể thời gian vô tận! Chỉ trong chớp mắt thôi, nó sẽ tiêu biến vào cõi vĩnh hằng. Vật chất của vũ trụ, linh hồn của vũ trụ đều nhỏ bé làm sao! Và khoảnh khắc mà anh đang lê bước đó cũng nhỏ bé làm sao! Hãy luôn ghi nhớ những điều này và đừng nghĩ gì về chốc lát, ngoại trừ làm những điều Tự nhiên dẫn dắt anh làm và chấp nhận những gì vũ trụ mang đến cho anh.*

*(Meditations, 12.32)*



### **Tự đánh giá: Thái độ của người Khắc kỷ đối với vũ trụ học**

Trước khi đọc chương này, hãy đánh giá mức độ đồng tình của bạn với các tuyên bố sau đây, sử dụng thang điểm từ 1 đến 5 dưới đây, sau đó đánh giá lại thái độ của bạn sau khi đã đọc và hiểu nội dung.

*1. Hoàn toàn không đồng ý, 2. Không đồng ý, 3. Không đồng ý cũng không phản đối, 4. Đồng ý, 5. Hoàn toàn đồng ý*

1. Việc hình dung các sự kiện từ góc nhìn trên cao có thể giúp tôi thanh thản và nhìn nhận mọi việc một cách có lý trí.

2. Cuộc đời như một lễ hội hay một đám rước lộng lẫy, diễn ra trong thời gian ngắn ngủi và chúng ta nên biết ơn vì đã được tham gia.

3. Khi nghĩ về sự ngắn ngủi của cuộc đời trong khuôn khổ lịch sử vũ trụ, tôi được nhắc nhở phải coi trọng hành động của bản thân hơn những gì tôi sở hữu.

### **Tại sao việc suy ngẫm về Tự nhiên lại quan trọng?**

Sẽ ra sao nếu bạn lùi lại một bước và quan sát cuộc đời mình từ góc nhìn khác? Bức tranh rộng lớn hơn trông ra sao? Đây là những câu hỏi cơ sở của bài luyện thay đổi góc nhìn cơ bản mà người Khắc kỷ sử dụng như một dạng suy ngẫm có tính triết học. Chương này đặc biệt xem xét các bài thiền định liên quan tới Vật lý học Khắc kỷ, được thiết kế để phát huy tối đa trí tưởng tượng, khuyến khích chấp nhận các sự kiện một cách khách quan vô tư, phù hợp với Kỷ luật Khát khao và trị liệu cảm xúc của người Khắc kỷ. Những bài này tập cho chúng ta mở rộng ý thức trong khi giảm bớt tầm quan trọng mà nhiều người vẫn gán cho những điều ngoại tại.

Khái niệm mở mang tâm trí này liên quan tới một đức tính khác gọi là “sự cao thượng” (megalopsuchia) nghĩa là “linh hồn quảng đại” hay “tâm hồn cao cả”. Đức tính này được định nghĩa như một phẩm chất giúp chúng ta ở trên cao và tách biệt khỏi những điều xảy ra trong cuộc sống, bất kể là điều tốt đẹp hay xấu xa – theo nhận định của số đông, vốn là những đối tượng bình thường của khát khao và sợ hãi. Zeno viết rằng bản thân đức tính cao thượng đã đủ để “nâng chúng ta lên cao trên hết thảy”, và vì nó là một phần thiết yếu của đức hạnh, nhà Hiền triết nhất định sẽ “xem thường những điều có vẻ phiền toái” và có được hạnh phúc hay eudaimonia bất chấp điều kiện ngoại cảnh.

Theo Seneca, người Khắc kỷ tin rằng mọi điều tốt thật sự vốn ngự trị trong tâm trí hơn là ở ngoại cảnh hay trên thân thể, và theo đó, bất cứ điều gì củng cố, tăng cường hay mở mang trí óc đều là “tốt”. Đức hạnh, dưới hình hài của sự cao thượng, nâng trí óc lên cao trên mọi điều “không quan trọng” và mở mang trí óc vượt khỏi tầm ảnh hưởng của những điều này. Ngược lại, sự gắn bó với những điều ngoại tại hay thuộc về thân thể sẽ “trì kéo” trí óc và khiến nó cùn mòn hoặc trống rỗng thay vì phát triển và mở mang một cách tự nhiên. Khi chúng ta mãi mê với những điều tầm thường như theo đuổi của cải hay danh vọng, theo nghĩa nào đó, trí óc của chúng ta sẽ bị thu rút lại và bị lôi vào một góc nhìn hạn hẹp.

Vì vậy, mở mang trí óc phù hợp với tri thức và đức hạnh là một đặc tính quan trọng của Vật lý học Khắc kỷ và kỷ luật Khát khao. Một trong những chủ đề chính trong cuốn Meditations của Marcus Aurelius là sự rộng lớn bao la của không gian và thời gian, trong khi thân thể và cuộc đời của chúng ta nhỏ bé và ngắn ngủi ra sao. Chỉ cần đọc những gì ông viết trở đi trở lại trong cuốn sách này cũng đủ để khơi gợi một cảm giác ý thức mở mang cho nhiều người. Marcus nói “không gì có lợi cho tâm trí quảng đại”, hay sự

cao thượng, bằng việc thực hành các bài tập của Vật lý học Khắc kỷ. Ví dụ, việc thực hiện nghiên cứu chi tiết về các quá trình của Tự nhiên, “sự biến đổi tương hỗ của vạn vật” từ dạng này sang dạng khác và xem xét vạn vật một cách khách quan, rũ bỏ mọi phán xét giá trị, trong phạm vi toàn thể Tự nhiên (Meditations, 10.11, 3.11). Dường như vũ trụ ban tặng ta món quà ý thức như thế chính là để chúng ta có thể mở mang tâm trí theo cách này.

*Tri thức là thứ vĩ đại và mênh mông; nó cần không gian ; người ta phải học về các vấn đề, về thánh thần và con người, về quá khứ và tương lai, về những điều ngắn ngủi và những điều vĩnh cửu, về thời gian.*

(Seneca, Letters, 88)

Về cơ bản, người Khắc kỷ theo thuyết phiếm thần, đối với họ, Tự nhiên và Chúa trời (hay Zeus) thực chất là như nhau. Zeus là một sinh vật bất tử, có lý trí siêu phàm, hoàn toàn Hạnh phúc, ngài đứng ngoài mọi điều xấu xa và trông chừng toàn thể vũ trụ. Nhưng Zeus không mang hình người, không phải một vị thần râu tóc bạc phơ ngự trên một đám mây. Các vị thần khác đơn giản chỉ là hiện thân của ngài dưới các lột khác. Thân thể của ngài là toàn thể Tự nhiên, ý chí của ngài là chuỗi nhân quả vô tận gọi là “Số mệnh”, định đoạt kết quả của mọi sự kiện một cách tự nhiên. Như vậy, đối với Marcus, việc coi vũ trụ như một cơ thể duy nhất và chúng ta thấy đều là chân tay trở thành bài tập tâm lý quan trọng: “hãy thường xuyên suy ngẫm về sự hợp nhất mật thiết và sự lệ thuộc lẫn nhau của vạn vật trong vũ trụ” (Meditations, 6.38).

Vì vậy, ngoài việc suy ngẫm về nhà Hiền triết lý tưởng hữu tử, người Khắc kỷ cũng đã chiêm nghiệm quan điểm về thần Zeus bất tử, khôn ngoan và đức hạnh hoàn hảo, lý tưởng, bằng cách suy ngẫm toàn thể Tự nhiên như một khối thống nhất. Họ hình dung thần Zeus hảnh xa lánh mọi lo toan trần thế theo cách tương tự và nội tâm của ngài hoàn toàn thanh thản. Họ cũng theo đuổi việc đương đầu với cuộc sống theo quan điểm thánh thần, bao quát hết những tạo tác của thành thần trong một tầm nhìn duy nhất. Bằng cách sử dụng Vật lý học Khắc kỷ như một dạng bài tập suy ngẫm mở mang trí óc, họ hy vọng noi gương sự thanh thản tuyệt đối và sự cao thượng của các vị thánh thần.

Theo Cicero, ba chủ đề triết học mang tính lý thuyết thường bắt đầu với Vật lý học, sự chiêm nghiệm về các vì sao và trạng thái tự nhiên của vũ trụ, đặc biệt là sự sống và cái chết, tính nhất thời và biến đổi của vạn vật, thuận theo sắp xếp của luật nhân quả. Bằng cách đắm mình vào những suy tưởng về bản chất vũ trụ cả ngày lẫn đêm ngày và đêm, chúng ta sẽ tiến gần hơn tới tri thức và niềm vui lý trí, cho tới khi có thể bình thản coi nhẹ những lo toan của cuộc sống thường nhật, những điều sẽ thật nhỏ nhặt nếu đem ra so sánh với toàn thể.

Nghịch lý là, mặc dù tách khỏi mọi sự ngoại tại, nhà Hiền triết Khắc kỷ lại thành ra bám chặt hơn vào Tự nhiên, hòa hợp hơn với vũ trụ và thật sự cảm thấy đây chính là nhà của mình. Epictetus thường xuyên nhắc học trò nhớ rằng khi Socrates được hỏi ông là người nước nào, ông đã nói: “Ta là công dân của vũ trụ”. Về sau, điều này được lặp lại bởi Diogenes, người theo chủ nghĩa khuyến nho và Khắc kỷ, “người theo chủ nghĩa thế giới”, theo đúng nghĩa nguyên bản và triết học của từ này. Tương tự, Marcus cũng nói mục tiêu của triết học là sống theo Tự nhiên và nhờ đó mà “không còn là kẻ lạ trên chính quê hương của mình”, thay vào đó, ta trở thành một Công dân vũ trụ đích thực, nghĩa là không phụ thuộc vào những điều ngoại tại, cũng không bị chúng làm cho bất ngờ.

Thông qua Kỷ luật Khát khao, người Khắc kỷ đồng nhất mình với Tự nhiên, coi mình như một phần của toàn thể – theo một nghĩa nào đó, toàn thể ở đây là nền tảng tồn tại của cô ấy, và nhân dạng đích thực của cô – không phải là người Athens hay người La Mã mà là người của thế giới, từ trong bản chất.

Trong chương này, chúng ta sẽ nghiên cứu hai bài thực hành suy tưởng của người Khắc kỷ. Bài thực hành thứ nhất dựa trên phép ẩn dụ Pythagoras cổ đại, khuyến khích các triết gia xem cuộc sống như “một bữa tiệc” hay một lễ rước. Bài thực hành thứ hai được Pierre Hadot đặt tên là “Góc nhìn từ trên cao”. Ông gọi nó là “bản chất của triết học” – có thể tìm thấy bản chất này ở nhiều ví dụ trong văn chương cổ còn sót lại dưới nhiều hình thức và trong các trường phái triết học khác nhau. Bài thực hành này bao hàm việc hình dung cuộc sống trên trái đất từ góc nhìn trên cao và hiển nhiên dẫn tới một sự mở rộng tầm nhìn về không gian và thời gian. Bài tập này có những phần chồng lấp lên các bài thiền vũ trụ học của người Khắc kỷ.

Mặc dù thoát nhìn thì đây là những bài luyện khác nhau nhưng chúng phục vụ chung một mục đích. Cuộc sống là một màn trình diễn và mặc dù ngắn ngủi, nó là cơ hội để tận hưởng như một món quà của Tự nhiên, dẫu là từ góc nhìn tách biệt của một người khách qua đường. Cả hai bài luyện này cho chúng ta được cái nhìn thoáng qua về sự cao thượng, về việc “vươn lên cao”, tách khỏi sự ồn ào, hối hả của cuộc sống bình thường và những ảo tưởng về các giá trị quy ước.





## **Diễn cú: Giấc mơ của Scipio**

Scipio Aemilianus (185-129 trước Công nguyên) là một chính trị gia và một vị tướng La Mã, sau này được biết đến dưới tên Scipio Africanus Trẻ, theo tên người ông đỡ đầu của ông. Scipio quy tụ xung quanh mình các nhà trí thức, gọi là “Giới Scipio”, trong đó có cả người bạn Khắc kỷ của ông là Laelius Thông thái và học giả Panaetius. Bài Giấc mơ của Scipio trong cuốn Republic của Cicero là một đoạn văn nổi tiếng về sự nghiệp thuở ban đầu của ông, và là một trong những ví dụ có tính biểu tượng nhất về khái niệm “góc nhìn từ trên cao”.

Chuyện xảy ra vào thời điểm nổ ra Chiến tranh Punic<sup>1</sup> thứ ba (149-146 trước Công nguyên), các đội quân La Mã hùng mạnh bao vây thành phố cổ Carthage ở Bắc Phi. Khi vừa tới nơi, người sĩ quan trẻ Scipio yết kiến nhà vua Masinissa xứ Numidia. Họ trò chuyện tới tận khuya về Africanus Già, người bạn cũ của nhà vua, người mà sau khi qua đời đã được dân La Mã coi như một vị thần, bởi chiến thắng của ông trước thiên tài quân sự Hannibal của Carthage nhiều thập kỷ trước đó. Scipio đã ngủ thiếp đi và trải qua một giấc mơ lạ lùng và huyền bí. Trong giấc mơ, ông lên thiên đàng để gặp Africanus Già và họ cùng nhìn xuống vũ trụ bao la bên dưới. Scipio Aemilianus kêu lên rằng trái đất trông quá nhỏ bé và nói thêm “Tôi bắt đầu bốt nghĩ về đế chế của chúng ta, thứ vốn chỉ bằng một đầu kim trên bề mặt của vũ trụ”. Trong ông tràn ngập khâm phục trước vẻ đẹp choáng ngợp và sự hài hòa của vũ trụ. Africanus Già cho ông thấy rằng trái đất và sự sống hữu hạn chỉ là những phần nhỏ bé

của vũ trụ và “miệng thiên hạ không thể cho con danh vọng hay vinh quang đáng để kiếm tìm”.

1 Chiến tranh Punic là cuộc chiến diễn ra giữa La Mã cổ đại và đế chế Carthage (người Carthage là hậu duệ của Phoenicia, vì vậy họ còn được gọi là người Punic).

Aemilianus nhận ra rằng La Mã cũng chỉ là một phần của trái đất, hầu hết bề mặt của nó không có người ở, hoặc có cũng là những người không bao giờ biết đến thành tựu của ông. Ngay cả những người đã biết thì rồi cũng sớm qua đời và huyền thoại truyền tới các thế hệ sau chắc chắn rồi cũng phai mờ theo thời gian.

Scipio Africanus khuyến khích ông nhìn vượt ra ngoài quan điểm nông cạn của đa số người và thành thực với bản chất nội tâm của mình. “Cố gắng lên!”, vị tướng già khuyên, “Hãy hiểu rằng con là một vị thần”. Ông cần phải quên đi danh vọng và hành động đơn thuần vì tri thức và đức hạnh, bởi khi một linh hồn làm như vậy thì “sẽ dễ dàng bay tới nơi này, nơi trú ngụ và ngôi nhà đích thực của mình”. Ông nói thêm rằng con đường đi lên sẽ dễ dàng hơn nếu trong cuộc đời, dẫu bị giam cầm trong thân xác, linh hồn vẫn “được tự do đi xa bằng việc hình dung và chiêm nghiệm về những điều nằm ngoài bản thân mình, học cách tách rời khỏi thân xác, đi xa nhất có thể”.

Như đã được tiên tri trong giấc mơ, sự nghiệp của Scipio tiến nhanh vượt bậc. Trong vòng một năm, ông trở thành quan chấp chính tối cao của La Mã, sau đó lãnh đạo quân đoàn tại châu Phi. Sau cùng, Carthage thất thủ trước đạo quân La Mã dưới sự lãnh đạo của ông, giúp ông nhận được tên hiệu cao quý như ông của mình: “Africanus”. Carthage sụp đổ, bị san bằng, đặt dấu chấm hết cho kẻ thù hùng mạnh nhất của La Mã và củng cố quyền lực của đế chế

này trong nhiều thế kỷ sau đó. Dầu vậy, ngay khi quan sát từ điểm nhìn vũ trụ, Scipio đã suy ngẫm rằng một ngày nào đó La Mã cũng sẽ bị diệt vong, mọi sự đều chỉ là tạm bợ.

## **“Lễ hội” của thuyết Pythagoras**

Người theo thuyết Pythagoras so sánh vai trò của triết gia như một khán giả trong một “lễ hội” (panêguris) đông đúc, có nhiều sự kiện thể thao và các hình thức giải trí. Ông ngụ ý rằng họ là những khán giả của vũ trụ, chiêm ngưỡng vẻ đẹp và trật tự của toàn thể vũ trụ. Diogenes người theo chủ nghĩa khuyến nhô cũng nói một người “tốt” coi mỗi ngày là một lễ hội, và về sau nữa, Epictetus cũng dạy học trò của mình chiêm nghiệm cuộc đời theo cách này. Người Khắc kỷ sử dụng phép ẩn dụ này để chuyển tải ý thức biết ơn cuộc đời, trong khi chấp nhận cuộc sống là tạm thời và sẽ có lúc kết thúc. Cũng theo Epictetus, đa số người trong “lễ hội” hay “đám rước” cuộc đời chỉ quan tâm tới các thành tựu vật chất, như gia súc chỉ quan tâm tới cỏ khô, trái lại, có một nhóm nhỏ con người “tham dự lễ hội vì yêu quý khán giả”. Những khán giả này là những người đặt câu hỏi tò mò: “Vũ trụ là gì và ai là người cai quản nó?”, hay “Tất cả những điều này nghĩa là gì?”. Bởi câu hỏi này, các triết gia tự nhiên bị cuốn vào mưu cầu tìm hiểu, thứ trở thành mục tiêu chính yếu của họ trong cuộc sống: “nghiên cứu về lễ hội trước khi rời bỏ nó”.

Epictetus nhấn mạnh rằng do vậy mà các triết gia hiển nhiên bị những người mưu cầu của cải và vinh quang chế nhạo. Tuy nhiên, triết gia sẽ chẳng phiền lòng trước sự nhạo báng của những kẻ vô minh, bởi nếu bày gia súc biết nói, “chúng cũng sẽ cười nhạo những ai hâm mộ bất cứ gì ngoài cỏ khô của chúng!”. Mặc dù hầu hết mọi người đang chấp nhận một góc nhìn hạn hẹp về cuộc sống,

mãi mê kiếm tìm những điều tầm thường, thì trên hết thảy, các triết gia vẫn tìm kiếm tri thức bằng việc chiêm nghiệm về toàn thể Tự nhiên.

Epictetus nhiều lần sử dụng phép ẩn dụ này, yêu cầu học trò Khắc kỷ của mình quan sát các biến động của cuộc sống với thái độ tách biệt như thể chúng chỉ là những ồn ào náo nhiệt của một lễ hội đông đúc, như Thế vận hội. Ở đó không ai phàn nàn về sự ồn ào hay về những đám đông chen lấn xô đẩy, mọi người đều chấp nhận rằng cuối cùng họ cũng sẽ phải rời đi, mặc dù hiển nhiên ai muốn ở lại. Epictetus cho rằng chúng ta nên tiếp cận cuộc sống với thái độ như vậy, tâm niệm rằng sự sống của chúng ta vốn là một sự vay mượn từ Tự nhiên và ta cần phải biết ơn vì đã được tham dự vào cuộc sống này, đâu chỉ là nhất thời. Người Khắc kỷ tin rằng thần Zeus đã tạo ra loài người và ngài ban cho con người món quà ý thức và lý trí chính là để tận hưởng cảnh tượng Tự nhiên. Việc nghiên cứu triết học tự nhiên cho phép chúng ta mở mang chiêm nghiệm, để thấu hiểu hơn sự sáng tạo này. Bản phận của chúng ta là hướng về tri thức, sống hòa hợp với trải nghiệm Tự nhiên, vì “Thượng đế đâu cần một khán giả ưa vạch lá tìm sâu”.



**Tư tưởng chính: “Lễ hội” và “ba lối sống” theo thuyết Pythagoras**

Có truyền thuyết cho rằng Pythagoras đã đặt ra thuật ngữ “triết gia”, hay người yêu chuộng tri thức và giải thích bằng lối nói ẩn dụ ví cuộc sống con người như một lễ hội đông đúc, giống như Thế

vận hội cổ đại. Các vận động viên tranh tài vì vinh quang, các chủ quầy hàng bán vì lợi nhuận, còn khán giả thì chỉ đơn giản là muốn trải nghiệm mọi điều xung quanh. Đây cũng chính là minh họa cho ba lối sống theo thuyết của Pythagoras:

1. Người tham vọng (các đấu thủ) coi sự tôn vinh của đám đông và danh tiếng như điều tốt chính yếu trong đời.
2. Người tham lam (các thương nhân) là những người coi của cải và thành tựu vật chất là trên hết.
3. Triết gia hay người yêu chuộng tri thức (các khán giả) quý trọng chân lý và kiến thức, mong hiểu được cuộc sống trong sự trọn vẹn của nó.

Triết gia đứng tách biệt khỏi sự kiện và không bị lệ thuộc vào những khao khát của cải và danh vọng, mà chỉ vui hưởng cơ hội chứng kiến quang cảnh lễ hội. Epictetus nhấn mạnh rằng tri thức cốt ở lòng biết ơn lễ hội cuộc đời, trong khi chấp nhận rằng cuộc đời là thứ chúng ta vay mượn và hiển nhiên rồi sẽ kết thúc.



**Thực hành: Chiêm nghiệm lễ hội cuộc đời**

Hãy tưởng tượng bạn đang tham dự một lễ hội âm nhạc lớn, chẳng hạn lễ hội Glastonbury<sup>1</sup> hay một sự kiện thể thao lớn như Thế vận hội, cũng có thể là cuộc triển lãm tại một bảo tàng hay một phòng trưng bày nghệ thuật. Khi bắt đầu công việc hằng ngày, hãy nghĩ về điều này như một phép ẩn dụ về cuộc sống. Bạn chỉ là một người khách, rồi chẳng mấy chốc mọi sự sẽ kết thúc và rốt cuộc cả khu vực sẽ được dọn quang. Hãy coi chiếc vé của bạn như một món quà và bạn có đặc ân được tới đây, kể cả khi thời gian tham dự chỉ tính bằng ngày. Không có gì ở đây thật sự là của bạn, toàn bộ trải nghiệm đều là tạm thời và đang vay mượn.

[1 Glastonbury là lễ hội âm nhạc ngoài trời lớn nhất thế giới, được tổ chức hàng năm tại Somerset, nước Anh. Mỗi kỳ lễ hội kéo dài năm ngày, quy tụ nhiều ngôi sao lớn và thu hút lượng khán giả khổng lồ.](#)

Việc của bạn là nhận thức đầy đủ và thật sự hiểu được giá trị của cơ hội này. Hãy chú ý kỹ toàn bộ quang cảnh xung quanh một cách tách biệt và bình thản, như thể bạn mới nhìn thấy lần đầu tiên. Đa số mọi người có thể đang mê mải theo đuổi của cải, kiếm tìm danh vọng hay chìm đắm trong những thú vui nông cạn. Đôi lúc họ có thể âm ỉ hay va vào bạn, điều đó là không thể tránh khỏi – đó là một phần của sự ồn ào náo nhiệt tự nhiên. Phàn nàn là vô nghĩa, bạn đã ở đây rồi, nếu bạn không thích chương trình của các sự kiện, đừng cảm thấy phẫn uất, cũng đừng làm một khán giả “vạch lá tìm sâu”. Hãy chỉ hiện diện và đón nhận mỗi khoảnh khắc đến với bạn. Ngay hiện tại, đó chính là tất cả. Tóm lại là hãy lùi lại, rời khỏi cuộc đua tranh và bắt đầu thật sự nhận biết cuộc sống, biết ơn vì thời khắc này, tại chốn đây.



## **Ghi nhớ: Vật lý học Khắc kỷ như một bài thiền định chiêm nghiệm**

Chrysippus nói Vật lý học Khắc kỷ, hay triết học tự nhiên được nghiên cứu chủ yếu để đạt tiến bộ trong Đạo đức học, biến chuyển tính cách qua việc đạt được đức hạnh. Mặc dù đôi khi có hình thức giống như nghiên cứu triết học và khoa học cổ xưa, nhưng nghiên cứu tự nhiên cũng đạt đỉnh cao trong các bài tập chiêm nghiệm, thứ có thể thay đổi cách nhìn cuộc sống của chúng ta. “Mục tiêu luyện tập tinh thần của Vật lý học là để tái định vị sự tồn tại của con người trong sự vô tận của không gian và thời gian, trong điểm nhìn của các quy luật tự nhiên vĩ đại” (Hadot, 1995, tr. 244). Người Khắc kỷ tin rằng những bài tập này có tác dụng trị liệu mạnh mẽ, liên quan tới Kỹ luật Khát khao. Vì vậy, Marcus Aurelius viết: “Tầm nhìn như vậy gột sạch những căn bã của cuộc sống trần tục” (Meditations, 7.47).

Chiêm nghiệm một cách bình thản (hay triết học) về Tự nhiên có thể diễn ra dưới nhiều hình thức, bao gồm ngẫm về trái đất nhìn từ trên cao, thậm chí từ toàn bộ không gian và thời gian trong một tầm nhìn rộng lớn. Vật lý học Khắc kỷ được sử dụng như một cách vượt qua những nỗi sợ hãi không lành mạnh, làm chủ những khát khao thái quá bằng cách xem vật chất và danh vọng nhất thời và cuối cùng cũng chỉ là vô nghĩa.

**“Góc nhìn từ trên cao” và “ý thức vũ trụ”**

Cuốn sách đã thất lạc nhan đề *On the Whole* (tạm dịch: Về toàn thể) của Zeno có thể đã đặt ra khái niệm về vũ trụ là nền tảng cho Vật lý học Khắc kỷ buổi đầu. Như chúng ta đã thấy, triết học tự nhiên cổ đại thường đạt đỉnh cao trong các bài tập tâm lý, với các tác động đạo đức và trị liệu. Đặc biệt, chiêm nghiệm về Tự nhiên toàn thể, hay trên quy mô lớn, thường được mô tả như một bài thực hành có sức chuyển đổi mạnh mẽ. Ngày nay chúng ta vẫn nói về việc “nhìn xa trông rộng”, nhìn vào “bức tranh toàn cảnh”, hay xem xét cách mà các sự kiện được sắp đặt vừa vặn trong “tổng thể”...

Hadot đặt ra thuật ngữ “góc nhìn từ trên cao” để mô tả một trong các bài thiền định phổ biến nhất. Theo quan điểm của ông, Vật lý học Khắc kỷ dưới hình thức thực hành suy tưởng bắt đầu bằng “một bài tập chủ yếu tập trung vào việc nhìn nhận bản thân như một phần của toàn thể, nâng mình lên tầm nhận thức vũ trụ hoặc đắm mình trong tính toàn vẹn của vũ trụ”. Và “để đạt được điều này, chúng ta thực hành bài tập tưởng tượng nhìn vào vạn vật từ góc nhìn trên cao” (Hadot, 2002, tr. 136).

Giống như thiền định về cái chết và suy tưởng về nhà Hiền triết, “góc nhìn từ trên cao” có vẻ là cơ sở của toàn bộ thực hành triết lý Khắc kỷ, vì nó gộp nhiều chủ đề quan trọng trong một hình ảnh duy nhất. Theo Shaftesbury, chúng ta cần “đắm chìm trong tưởng tượng” về toàn bộ vũ trụ và lịch sử vũ trụ, nếu không thì ta sẽ giống những đứa trẻ chỉ biết mê mải với mớ đồ chơi trẻ con của mình, lãng quên thực tại xung quanh (Shaftesbury, 2005, tr. 19). Những vấn đề của con người và đặc biệt là sự bất hạnh của chúng ta sẽ chẳng còn là gì đáng kể khi nhìn từ góc độ này, ông nói thêm.



Justus Lipsius, người theo chủ nghĩa Tân Khắc kỷ thời Phục Hưng mô tả “góc nhìn từ trên cao” như một bài tập tưởng tượng trong đó hình dung về thế giới như đang được nhìn từ đỉnh Olympus. Điều này có lẽ bắt nguồn từ khái niệm cổ xưa rằng thần Zeus đã nhìn xuống cuộc sống của người trần hữu sinh hữu tử theo cách này. Một số miêu tả sinh động nhất về bài tập này được tìm thấy trong Meditations của Marcus Aurelius. Ông liên tục nhắc nhở mình tưởng tượng việc nhìn xuống các vấn đề của nhân loại từ góc nhìn trên cao. Một cách tự nhiên, ông cũng thấy mình “nhìn xuống” các vấn đề ấy theo ý nghĩa đạo đức – chẳng hạn, nhìn với sự trung lập tuyệt đối. Nhìn vào sự mê mông của bầu trời và hàng hà sa số các vì sao trong “một khung cảnh”, vạn vật dường như đều trở thành nhỏ bé: “mọi thứ đồng nhất về thứ hạng, vạn vật đều thoáng qua” (Meditations, 12.24). Có vẻ Marcus cho những câu nói này là của Plato mặc dù chúng không xuất hiện trong các tác phẩm còn sót lại của ông:

*Hãy coi mình là một vì sao bên cạnh những vì sao khác và quan sát hành trình của chúng, và không ngừng suy nghĩ về những sự chuyển hóa qua lại giữa các nguyên tố, vì những suy nghĩ thế này sẽ thanh lọc tâm trí chúng ta khỏi bụi trần thế tục.*

*Lời này của Plato thật đẹp. Bất cứ ai muốn nói về loài người cũng cần quan sát vạn vật trên trái đất như từ một tháp canh trên cao: những gặt hái trong chiến tranh và hòa bình, hôn nhân và chia biệt, sinh và tử, sự ồn ào của pháp đình và sự thinh lặng của sa mạc, muôn kiểu người ngoại quốc, yến tiệc và tang tóc và chợ búa, tất cả sự hỗn tạp, và trật tự hài hòa của những điều trái ngược.*

*Nhìn lại những điều xa xôi từ trong quá khứ và sự nối tiếp những quyền bất tận. Anh cũng có thể nhìn xa và thấy tương lai. Vì chắc chắn nó sẽ có cùng đặc điểm, không có cách nào khác ngoài tiếp*

*tục nhịp điệu của những điều hiện hữu. Bởi vậy, nó sẽ vẫn là một, là như nhau, bất kể ta có chứng kiến cuộc sống trong bốn mươi năm hay mười ngàn năm. Bởi anh có thể thấy thêm điều gì khác nữa?*

*(Meditations, 7.47-49).*

“Góc nhìn từ bên trên” và chiêm nghiệm về sự nhất thời đạt tới đỉnh cao một cách tự nhiên ở một góc nhìn còn toàn diện hơn, có tên gọi “điểm nhìn vũ trụ” hay “ý thức vũ trụ”. “Điểm nhìn vũ trụ” này có lẽ phát sinh từ một thuyết thần học siêu hình và phức tạp hơn, trong đó thần Zeus có mặt ở mọi nơi và nhìn thấy vạn vật trong một tầm nhìn rộng lớn, thống nhất. Marcus tóm tắt điều này một cách rõ ràng và coi đó là một bài tập suy ngẫm thường lệ: “Hãy liên tục nhận thức về toàn thể không gian và thời gian, về quy mô và tuổi thọ của mọi thứ quanh ta. Một hạt nho trong sự vô tận của không gian. Nửa vòng xoay ốc vít trong thời gian vĩnh cửu” (Meditations, 10.17).

Rõ ràng người Khắc kỷ sử dụng điều này như một liệu pháp tâm lý đối với các Cảm xúc. Chẳng hạn, Marcus cho rằng chúng ta có khả năng rũ bỏ nhiều phiền toái không cần thiết, thứ vốn chỉ tồn tại trong tưởng tượng. Và chúng ta có thể làm vậy khi đặt mình trong một không gian mở rộng, “ôm trọn toàn thể vũ trụ trong tâm trí và bao gồm sự bất tận của thời gian vào tầm quan sát của mình”, quan sát sự nhất thời của vạn vật, bao gồm chính cuộc đời mình (Meditations, 9.32).

Một trong những miêu tả nổi bật nhất về bài luyện chiêm nghiệm như vậy được tìm thấy trong những bài viết của Plotinus, người đã

đồng hóa các khía cạnh của chủ nghĩa Khắc kỷ vào thuyết Tân Plato của mình sau này. Ông nói, chúng ta nên liên tục hình dung một quả cầu thủy tinh chứa toàn bộ vũ trụ và mọi sinh vật sống, như một kiểu quả cầu tuyết vũ trụ. “Chúng ta hãy hình thành trong tâm trí hình ảnh về vũ trụ này”, ông nói, và “hoan nghênh màn biểu diễn sáng ngời của quả cầu, chứa đựng toàn bộ tạo vật”, mỗi phần được coi là riêng rẽ nhưng vẫn tạo thành một thể thống nhất. Chính vì vậy, chúng ta nên hình dung toàn bộ những vì sao trong vũ trụ, mặt trời, mặt trăng, trái đất, đất liền và đại dương, và mọi sinh vật sống trong một tầm nhìn duy nhất, “như thể chúng được nhìn thấy trong một quả cầu trong suốt” (Enneads, 5.8) <sup>1</sup>.

[1 Enneads \(tạm dịch: Bộ chín\) là các tác phẩm của Plotinus được biên soạn bởi học trò của ông là Porphyry. Porphyry chia các chuyên luận của thầy mình thành từng nhóm chín bài, và đặt tên là Enneads \(bộ chín\).](#)

Có một ví dụ ẩn tượng khác về dạng bài tập tương tự trong văn bản cổ của cái gọi là truyền thống “giả kim” (Hermetic) của người Hy Lạp, chịu ảnh hưởng từ trào lưu Tân Plato.

*Hãy suy ngẫm về Thượng đế theo cách này, như thể ngài mang vạn vật trong chính mình: Vũ trụ, bản thân ngài, cái toàn thể. Nếu anh không khiến mình ngang bằng Thượng đế, anh sẽ không thể hiểu được ngài. Giống nhau thì hiểu nhau. Vươn mình tới vô hạn. Đừng lệ thuộc vào người khác, hãy vượt khỏi thời gian. Hãy trở thành vĩnh cửu, và anh sẽ hiểu được Thượng đế. Hãy coi như đối với anh không có gì là không thể. Hãy coi mình bất tử và có khả năng hiểu được mọi thứ: nghệ thuật, khoa học và bản chất của mọi sinh vật sống. Hãy cao hơn mọi đỉnh cao, thấp hơn mọi độ sâu. Hãy cảm nhận trong bản thân toàn bộ tạo vật: lửa, nước, thứ khô ráo và thứ ẩm ướt. Hãy nghĩ đến bản thân cùng lúc ở khắp mọi nơi: trên mặt đất, trên biển, trên trời; khi anh chưa ra đời, khi anh vẫn còn trong bụng mẹ, anh còn trẻ, đã già, đã chết; khi anh vượt ra ngoài cái*

*chết. Hãy cùng lúc nghĩ đến những điều này: thời gian, nơi chốn, hành động, chất lượng, số lượng, và rồi anh sẽ hiểu được Thượng đế.*

*(Corpus Hermeticum, 11.18-22)*

Hãy mở mang tâm trí theo cách này và mở rộng ý thức liên quan tới “sự cao thượng”, khả năng nhìn nhận một cách trung lập về những điều mà con người đã định giá sai như của cải, tài sản, địa vị xã hội.



### **Tư tưởng chính: “Góc nhìn từ trên cao” và “ý thức vũ trụ”**

Hadot đã đặt tên cho một trong những bài tập tâm lý chính yếu của chủ nghĩa Khắc kỷ là “góc nhìn từ trên cao”, bao gồm việc hình dung thế giới như được nhìn từ bên trên – “góc nhìn từ đỉnh Olympus”. Có nhiều phiên bản khác nhau của bài tập rất cổ xưa này xuất hiện trong văn chương kinh điển, trong các trường phái triết học khác nhau. Quan sát thế giới từ trên cao là đi theo quan điểm triết học tự nhiên qua việc chiêm nghiệm tạo hóa, vũ trụ thực thể, với một tâm thế hoàn toàn tách biệt. Có một bài tập khác tương tự, bao gồm việc tưởng tượng toàn bộ không gian và thời gian như thể được nhìn từ góc nhìn của Thượng đế hay sự vĩnh cửu – một “điểm nhìn vũ trụ”.

Đây là một bài thiên thuộc vũ trụ học, chiêm nghiệm về toàn thể Tự nhiên như một thực thể duy nhất. Đối với người Khắc kỷ, những người theo thuyết phiếm thần, điều này tương đương với việc có cái nhìn thoáng qua về góc nhìn của thần Zeus, sự bình thản sâu sắc của ngài, sự cao thượng và không vương bận nỗi đau của ngài. Như vậy, bài tập này liên kết triết học tự nhiên, thuyết thần học và liệu pháp tâm lý. Marcus Aurelius khuyên chúng ta “đừng bao giờ ngừng suy nghĩ về vũ trụ như một sinh vật sống, sở hữu một bản chất duy nhất và một tinh thần duy nhất” (Meditations, 4.40), và ông coi khái niệm này làm một kiểu bài tập tâm lý. Ngay cả khi ngày nay chúng ta tiếp cận khái niệm này đơn thuần như một ẩn dụ hay một “thí nghiệm tưởng tượng” thì chúng ta vẫn được lợi từ lời khuyên của ông.



### **Thực hành: Suy ngẫm về “Góc nhìn từ trên cao” và “điểm nhìn vũ trụ”**

Đây là một bài tập lớn... Hãy nhắm mắt và thư giãn một chút trước khi thực hành, vì việc suy tưởng này sẽ đòi hỏi sự kiên trì và nỗ lực, hơn nữa còn cần thực hiện thường xuyên.

1. Tưởng tượng bạn thoát khỏi thể xác, vươn lên cao và nhìn xuống bản thân cùng những thứ xung quanh.

2. Trước tiên hãy hình dung lúc ấy bạn trông như thế nào, nếu từ ngoài nhìn vào.

3. Bây giờ hãy lên cao nữa và tưởng tượng những thứ xung quanh bạn trông ra sao khi nhìn từ trên cao. Nếu ở trong nhà, hãy tưởng tượng rằng trần nhà đã biến mất và bạn có thể quan sát mọi vật từ bên trên.

4. Bây giờ hãy lên cao nữa và tưởng tượng đang nhìn xuống thành phố bạn đang sống, suy ngẫm xem có bao nhiêu con người khác nhau ở đó, đang làm những việc khác nhau.

5. Hãy lên cao nữa, tưởng tượng về đất nước bạn đang sống, đất đai sông biển ở đó, suy ngẫm về thực tế có những vùng đông đúc hơn vùng khác và có vô số những điều đang xảy ra dưới đó.

6. Bây giờ, hãy tưởng tượng bạn lên tận trời và nhìn xuống toàn bộ hành tinh trái đất như nhìn từ không gian; nhìn thấy chòm băng Bắc Cực và Nam Cực, những vùng đất và đại dương nằm giữa hai cực đó.

7. Nhớ lại thân xác của mình vẫn đang ở dưới đó, chỉ là một cư dân nhỏ bé trong hành tinh khổng lồ và đa dạng, nhưng đồng thời nhận thức rằng trí óc của bạn có khả năng thấu hiểu khái niệm toàn thể Tự nhiên. Hãy suy nghĩ về sự nhất thời và sự tương tác của vật chất và tưởng tượng vạn vật là một, là những bộ phận của một tổng thể duy nhất.

8. Nhận thức rằng cuộc sống của bạn là một phần của toàn bộ mạng lưới các sự kiện diễn ra trên trái đất bên dưới, ta chỉ là một trong hơn bảy tỷ người.

Theo thời gian, hãy cố mở rộng tầm nhìn để ngẫm nghĩ về toàn bộ không gian và thời gian, từ một “điểm nhìn có tính vũ trụ học” hơn. Nếu muốn, bạn có thể thử suy ngẫm về vũ trụ như được chứa đựng trong một quả cầu thủy tinh, như mô tả của Plotinus, hoặc thử nghiệm với những biến tấu khác. Trong quá trình suy ngẫm, hãy xem đâu là điều có vẻ tầm thường, đâu là điều quan trọng, và suy ngẫm xem việc suy tưởng này liên quan thế nào tới triết học Khắc kỷ mà bạn đang tìm hiểu. Hãy cố ghi nhớ những điều mà bài tập suy tưởng nói với bạn về cuộc sống, có thể bằng vài ghi chép ngắn gọn.



### **Ghi nhớ: Bạn không thể hình dung cả vũ trụ**

Một số người nói thật khó mà hình dung toàn bộ không gian và thời gian! Chắc chắn là vậy rồi. Tuy nhiên, nếu đã có thể nói về nó thì chúng ta cũng có thể suy ngẫm về ý nghĩa của nó, và đó là tất cả những gì thật sự cần làm. Bạn có thể suy nghĩ sâu hơn về khái niệm trừu tượng, hoặc hình dung những mảnh hình ảnh nhỏ nhưng sẽ giúp được bạn ngẫm ngợi khái niệm về toàn bộ Tự nhiên theo cách này. Bạn cũng thể trình bày về Tự nhiên cho mình dưới dạng giản đồ bằng cách vẽ hay hình dung ra một dạng biểu đồ nào đó, thậm chí có thể đơn giản chỉ là một vòng tròn với một chấm nhỏ ở trung tâm để thể hiện toàn thể Tự nhiên là một thực thể duy nhất, và cơ

thể bạn chiếm một phần nhỏ vô cùng trong không gian và thời gian lúc này.

### **Suy ngẫm về tính nhất thời và “sự tái diễn vĩnh cửu”**

Cuốn Discourses còn sót lại của Epictetus đề cập rất ít đến Vật lý học, nhưng ông vẫn khuyên học trò thường xuyên nhắc nhở bản thân rằng vũ trụ là một thực thể duy nhất là luôn biến đổi không ngừng – như các triết gia tự nhiên đã dạy. Điều này tất yếu dẫn tới việc suy ngẫm về tính chất ngắn ngủi của cuộc sống chúng ta.

*Ta không bất tử, ta chỉ là một con người, là một phần của toàn thể, như một giờ của một ngày. Như một giờ, ta phải tới, và như một giờ, ta phải trôi đi.*

*(Discourses 2.5)*

Thay đổi là quy luật của Tự nhiên. Bản thân chúng ta cũng không ngừng biến đổi, theo một nghĩa nào đó là không ngừng suy vi, và dần dần đi tới diệt vong cùng với toàn bộ vũ trụ. Epictetus dạy rằng nếu chúng ta coi bản thân tách biệt khỏi phần còn lại của vũ trụ, ta sẽ quên đi sự hữu hạn, tính hữu tử của mình. Tuy nhiên, nếu nhắc nhở bản thân rằng ta là một phần của chuỗi nhân quả đan xen, chúng ta sẽ nhớ về sự nhạy cảm trước những yếu tố ngoài tầm kiểm soát, thứ có thể hủy hoại thân thể. Đây là một quan điểm nhún nhường. Nhưng dẫu vậy, theo ông, khi tách rời bản thân khỏi Tự nhiên, theo đuổi ảo tưởng độc lập, chúng ta sẽ làm tổn hại tới bản chất cốt lõi của mình và không còn là con người thật sự.



Như đã thấy, Marcus cũng đã rèn luyện trí óc với triết học tự nhiên, để suy ngẫm về tính nhất thời của vật chất và sự biến đổi của chúng từ dạng này sang dạng khác, vì “không gì có ích cho sự lớn lao của trí óc đến thế” (Meditations, 10.11). Theo ông, bằng cách đó chúng ta sẽ giảm lệ thuộc vào thân xác và loại bỏ các nỗi sợ hãi hay khát khao những điều ngoại tại. Nó giải phóng chúng ta để trau dồi đức hạnh trong hành động và chấp nhận bất kỳ điều gì số phận dành cho mình. Do vậy, Marcus nhắc bản thân suy nghĩ về phép ẩn dụ nổi tiếng của Heraclitus, rằng thời gian như một dòng sông mà ở đó tất cả những gì là vật chất đều trôi đi, không ngừng biến đổi.

*Hãy thường xuyên nghĩ về sự chóng vánh, rằng những điều đang tồn tại và những điều sắp sinh ra rồi cũng đều nhanh chóng bị cuốn qua ta và biến mất khỏi tầm mắt. Vì mọi vật chất là một dòng sông không ngừng chảy, hoạt động của nó không ngừng thay đổi và căn nguyên của nó có vô vàn biến thể, chẳng có gì là ổn định; bên cạnh chúng ta luôn luôn là sự vô tận của quá khứ và vực thẳm toác miệng của tương lai, nơi mọi sự sẽ biến mất. Há chẳng điên rồ hay sao nếu anh dương dương tự đắc trong môi trường đó, hoặc quần trú, hoặc phiền muộn như thể rắc rối sẽ cứ kéo dài và còn mãi?*

*(Meditations, 5.23)*

Seneca nói thêm rằng đứng trên góc nhìn vĩnh cửu thì cuộc sống của con người ngắn hay dài chẳng có gì khác biệt nếu chúng ta so sánh số năm một người sống với số năm người ấy không tồn tại – trước và sau sự sống của anh ta.

*Mọi con người đều có số phận là một cuộc đời ngắn ngủi, sẽ tàn lụi, và trong vô tận của thời gian chúng chẳng có nghĩa lý gì. Nếu tính theo quy mô của vũ trụ thì trái đất này với những thành phố, những dân tộc, những dòng sông và biển cả bao quanh chỉ nhỏ như một đầu kim; nếu so với toàn dòng thời gian thì cuộc sống của chúng ta chiếm chỗ còn nhỏ hơn rất nhiều so với đầu kim, vì sự vĩnh viễn của thời gian còn lớn hơn rất nhiều so với quy mô của vũ trụ – vũ trụ hiển nhiên không ngừng đổi mới trong suốt diễn tiến của thời gian.*

*(Seneca, Consolations to Marcia, 21)*

Sức khỏe, của cải, danh vọng rốt cuộc dường như không còn quan trọng nữa khi chúng ta ngẫm đến phần thời gian thoáng qua của chúng trong vũ trụ. Tuy nhiên, người Khắc kỷ cũng tin rằng đức hạnh và eudaimonia thì muôn đời ưu tú và giá trị của chúng sẽ không giảm đi bởi khoảng thời gian tồn tại ngắn ngủi. Một hành động của tri thức và lòng can đảm mẫu mực đầu xảy ra chỉ trong giây lát vẫn là một điều tốt về bản chất, trong khi đó khoảnh khắc của nỗi đau là thứ mà đa số người có thể coi là không đáng kể.

Người ta cũng tin rằng suy ngẫm về Vật lý học Khắc kỷ là để khám phá “tính đồng nhất” hay sự giống nhau và sự lặp đi lặp lại của vạn vật. Đối với nhà Hiền triết, không có gì là mới mẻ. Seneca trích dẫn câu nói kinh điển của Heraclitus: “Một ngày như mọi ngày” (Letters, 12).

*Người thấy hiện tại là đã thấy tất cả: tất cả mọi sự đã xảy ra từ vĩnh cửu và mọi sự sẽ xảy ra đến vô tận, vì vạn vật đều đồng nhất và có dạng giống hệt nhau.*

*(Meditations, 6.37)*

Vật lý học Khắc kỷ tin rằng vũ trụ biến đổi nhanh chóng và không ngừng, xét về các đặc tính vật lý của nó. Tuy nhiên, từ một quan điểm khác, thì những điều quan trọng nhất trong cuộc sống sẽ luôn duy trì tuyệt đối tính nhất quán. Đây là quan điểm của Vật lý học Khắc kỷ và Kỷ luật Hành động, vì mọi đức hạnh là một và mọi sự kiện ngoại tại đều (tuyệt đối) không quan trọng ngang nhau, có vai trò “chẳng khác gì nhau” đối với cuộc sống hạnh phúc. Có rất nhiều thế hệ trước chúng ta, và nhiều thế hệ sẽ tới sau ta. Mặc cho những khác biệt bề ngoài, tất cả đều đối diện với cùng thách thức cơ bản: trở thành người tốt bằng cách phát triển bản chất cốt yếu của mình.

Mặc dù đa số bị lóa mắt vì cuộc sống muôn màu muôn vẻ, nhưng mỗi khoảnh khắc chúng ta trải qua về cơ bản đều đẩy chúng ta vào cùng một tình thế lưỡng nan về mặt đạo đức, dưới những lớp vỏ khác nhau. Chúng ta nhảy từ thứ ngoại tại này sang thứ ngoại tại khác, nhưng quyết định thật sự mà chúng ta liên tục phải đương đầu đơn giản vẫn chỉ là nên đặt cái tốt của chúng ta vào điều nội tại hay ngoại tại, ở những điều trong tầm kiểm soát hay ngoài tầm kiểm soát.

*Mỗi khi nâng mình lên thế này, hãy quan sát thế sự của cõi người từ trên cao, anh sẽ luôn nhìn thấy cùng một điều: sự đồng dạng và sự ngắn ngủi. Nghĩ xem, lại chính là điều con người hay khoe khoang.*

*(Meditations, 12.24)*

Do vậy, nhà Hiền triết Khắc kỷ trước sau như một, không bị lay chuyển bởi hoàn cảnh thay đổi. Anh ta nhận thức rằng mặc dù thể xác đòi hỏi vô số thứ nhưng trí óc chỉ cần đức hạnh, thứ về cơ bản là không thay đổi trong mọi hoàn cảnh. Vậy nên, thấu hiểu được “sự không đổi” ẩn tàng này là một con đường khác để Vật ký học Khắc kỷ dẫn tới Kỷ luật Khát khao và hướng về sự cao thượng lớn lao hơn.

Tuy nhiên, người Khắc kỷ còn có một quan điểm khác về thời gian, một quan điểm có đôi chút mù mờ mà có lẽ họ thừa hưởng từ các triết gia thời kỳ trước. Họ tin rằng vũ trụ một ngày nào đó sẽ bị hủy diệt trong một “trận đại hỏa hoạn” hay một vụ nổ lớn. Tuy nhiên, họ cũng tin nó sẽ tự tái tạo trong hình hài tương tự và chu kỳ này sẽ lặp lại bất tận. Có lẽ do niềm tin vào sự định đoạt của luật nhân quả mà họ cho rằng toàn bộ chuỗi các sự kiện mỗi lần lặp lại sẽ hoàn toàn giống y như cũ.

Không rõ người Khắc kỷ có thật sự sử dụng khái niệm “tái diễn vĩnh viễn” như một bài tập tâm lý hay không. Tuy nhiên, vào thế kỷ 19, Nietzsche đã tận dụng nó như một phương tiện để phát triển cái mà ông gọi là amor fati (yêu số mệnh của mình). Theo lý thuyết tái tạo vĩnh viễn, mặc dù các sự kiện riêng lẻ là thoáng qua và nhất thời nhưng khi được nhìn từ quan điểm vũ trụ học chúng cũng là vô tận trong một ý nghĩa riêng biệt rằng chúng được lặp đi lặp lại vô số lần, đầu trong mỗi chu kỳ của vũ trụ thì chỉ xảy ra một lần. Chính vì vậy, theo người Khắc kỷ, mỗi khoảnh khắc trong cuộc đời của bạn vừa là thoáng qua vừa là vĩnh viễn. Đây chắc chắn là một khái niệm bề cong tâm trí. Có thể bạn đã đọc cuốn sách này hàng tỉ lần trước đây, có cùng những suy nghĩ và cảm xúc giống hệt, và sẽ còn tiếp tục như vậy nhiều lần nữa, muôn đời...



## **Tư tưởng chính: “Vạn vật đều chuyển động” và “sự tái diễn vĩnh cửu”**

Ngày nay nhiều người biết đến học thuyết “vô thường” như một trong những nền tảng của triết lý Phật giáo. Tuy nhiên, hơn 500 năm trước khi bản kinh Phật đầu tiên được viết ra, triết gia bí ẩn thời tiền Socrates là Heraclitus đã đưa ra một học thuyết nổi tiếng có tên gọi panta rhei hay là “vạn vật đều chuyển động”. Theo Heraclitus, không có gì là mãi mãi không thay đổi và ông minh họa bằng phép ẩn dụ nổi tiếng về dòng sông: “Anh không thể tắm hai lần trên một dòng sông, vì dòng nước mới đã chảy tới”.

Ý tưởng này trở nên rất nổi tiếng qua các đoạn đối thoại của Plato. Tuy nhiên, Vật lý học Khắc kỷ rõ ràng chịu ảnh hưởng từ triết học tự nhiên của Heraclitus. Marcus Aurelius đề cập tới thuyết của Heraclitus xuyên suốt trong cuốn Meditations, đặt ông bên cạnh những triết gia vĩ đại khác như Socrates, Diogenes, Pythagoras (Meditations, 6.47, 8.3). Với người Khắc kỷ, thuyết “vạn vật đều chuyển động” quan trọng, bởi – như một phần của Kỷ luật Khát khao – nó có tác động tâm lý giảm nhẹ tầm quan trọng được gán cho những điều ngoại tại và sự gắn bó (hay chán ghét) của chúng ta đối với chúng.

Người Khắc kỷ tin rằng linh hồn không bất tử mà thuộc về thân thể, vì vậy mà có tính nhất thời. Vậy làm sao chúng ta có thể chấp nhận sự hữu hạn của mình? Họ có một học thuyết kỳ lạ đưa ra lời giải

cho câu hỏi này, nó thu hút các triết gia khác, đáng chú ý nhất là Friedrich Nietzsche. Thuyết “tái diễn vĩnh cửu” cho rằng vũ trụ sẽ được tái tạo, bắt đầu và kết thúc bằng một trận hỏa hoạn mang tầm vũ trụ. Nietzsche coi điều này là sự nối tiếp của quan điểm cho rằng vũ trụ bắt đầu từ hư không và vạn vật được định đoạt bởi quy luật Tự nhiên. Rốt cuộc vũ trụ sẽ trở về hư không và từ đó toàn bộ chu kỳ sẽ lại bắt đầu, theo một chu trình y hệt. Không rõ đây có chính xác là những gì người Khắc kỷ muốn nói hay không. Tuy nhiên, Nietzsche có thể đã đúng khi nhìn nhận điều này như một tư tưởng giàu sức mạnh về tâm lý học. Có lẽ chúng ta không cần phải bắt tử, miễn là ta có thể tái sinh?



### **Thực hành: Suy tưởng về sự vô tận của thời gian và sự tái diễn vĩnh cửu**

Đây lại cũng là một bài tập lớn... Một lần nữa, bạn hãy thu xếp thời gian thả lỏng và ổn định, nhắm mắt, để cơ thể thật thoải mái và tâm trí thật sẵn sàng trước khi bắt đầu.

1. Tập trung sự chú ý vào việc bạn đang làm, chú tâm vào hành động trong khoảnh khắc hiện tại.
2. Từ từ mở rộng tầm nhìn về thời gian, nhận thức sự nhỏ nhoi của thời khắc hiện tại, về mỗi giây trôi qua trong tổng thời gian bạn

ngày bạn thức. Nếu cần, hãy quan sát kim giây trên đồng hồ của bạn và nhớ rằng có đến 86.400 giây mỗi ngày!

3. Bây giờ hãy nghĩ về thời khắc hiện tại đặt trong cả một cuộc đời, những năm tháng phía sau, phía trước, và cách mà những khoảnh khắc vừa trôi qua trước đó hay sẽ được tiếp nối bởi hằng hà sa số những khoảnh khắc khác - tất cả khác nhau mà cũng lại giống nhau.

4. Bây giờ hãy nghĩ về cuộc đời của bạn giữa rất nhiều cuộc đời khác, những người đi trước và hàng tỉ tỉ người khác sẽ theo sau. Hãy nghĩ đã bao người nổi tiếng và quan trọng đã sống và chết trước bạn (“Bây giờ họ ở đâu?”), cả những người sẽ sống và chết sau khi bạn đã ra đi.

5. Bây giờ hãy mở rộng tầm nhìn và suy nghĩ về toàn bộ lịch sử nhân loại như một phần lịch sử tự nhiên của hành tinh trái đất. Hãy nghĩ xem sự hiện diện của loài người mới ngắn ngủi làm sao so với toàn bộ chiều dài sự sống của hành tinh này. Con người hiện đại mà chúng ta biết ngày nay mới xuất hiện khoảng vài trăm nghìn năm, nhưng sự sống của động vật đã có mặt trên trái đất hàng tỉ năm.

6. Bây giờ hãy nghĩ về toàn bộ lịch sử hành tinh trái đất, nó đã sinh ra từ tro tàn sau vụ nổ của một ngôi sao hàng tỉ năm trước và một ngày nào đó cũng sẽ bị nuốt chửng trong lửa mặt trời. Hãy ngẫm nghĩ về nơi chốn của chúng ta, ngay lúc này, trong kỷ nguyên vũ trụ mênh mông.

7. Cuối cùng, hãy suy ngẫm về lịch sử của toàn thể vũ trụ, xem thời khắc hiện tại nhỏ bé thế nào trong dòng sông thời gian – chỉ là một vòng quay của cái đỉnh ốc trong kỷ nguyên vũ trụ dài lâu không tả nổi; hãy nghĩ về tính nhất thời của vạn vật, bao gồm cả cuộc sống của chính bạn và suy ngẫm về mọi điều đã cùng xảy ra trong suốt thời gian như một, như những phần của một tấm thảm, những sợi chỉ đã được đan chặt vào nhau hình thành nên toàn bộ câu chuyện vũ trụ.

Nếu muốn, bạn cũng có thể tưởng tượng rằng dù mỗi thời khắc là thoáng qua nhưng toàn bộ vũ trụ một ngày nào đó rồi cũng sẽ bị hủy diệt, và giống như phượng hoàng, nó sẽ lại trỗi dậy trong đúng hình hài, vô số lần. Như vậy, mỗi khoảnh khắc cuộc đời của bạn đã được diễn ra vô số lần trước đó và sẽ tiếp tục được lặp lại đời đời trong tương lai. Hãy suy nghĩ về mỗi khoảnh khắc vừa nhất thời vừa vĩnh viễn theo cách riêng biệt này. Quan trọng không phải là điều gì xảy ra mà bạn đáp lại điều xảy ra như thế nào. Một lần nữa, hãy ghi nhớ những gì bạn nhớ được và tiếp tục suy ngẫm, kết nối bài thiền định này với việc nghiên cứu chủ nghĩa Khắc kỷ.



### **Ghi nhớ: Bài tập về sự cao thượng**

Một số người có thể cho rằng những bài tập này khiến cho họ cảm thấy bản thân nhỏ bé và vô nghĩa theo kiểu hết sức nản lòng. Epictetus đáp lại phê bình này và dạy học trò của mình rằng mặc dù thân thể của chúng ta thật sự rất nhỏ bé và chỉ là một phần nhất thời của thế giới vật chất, nhưng nghịch lý là, xét về nhận thức, chúng ta



lại ngang bằng với các vị thần linh, ta có thể với tới tận mệnh mệnh của Tự nhiên. Theo chủ nghĩa phiếm thần, người Khắc kỷ cho rằng việc suy tưởng về toàn bộ sự tồn tại tương đương với việc đang sử dụng điểm nhìn của thần Zeus, người vĩnh viễn suy ngẫm về sáng tạo của mình. Bởi vậy, bài tập này chính là một cách để noi gương thần Zeus và mô phỏng theo điểm nhìn tựa thánh thần của nhà Hiền triết Khắc kỷ lý tưởng.

Theo Seneca, bởi điều tốt thật sự ngự trị duy nhất trong trí óc của chúng ta, trong “năng lực kiểm soát” hay nhận thức của chúng ta, nên ta phải bằng cách nào đó tìm cách mở mang phần đó trong mình, vì khi làm như vậy chúng ta sẽ “vượt lên trên” những thứ ngoại tại và giảm tầm quan trọng mà người ta đã gán cho chúng. Chúng ta sẽ trở nên “lớn hơn” những sự kiện khiến hầu hết mọi người khó chịu. Người Khắc kỷ nói “sự cao thượng” hay sự vĩ đại ấy của tâm hồn, là một đặc tính cốt yếu của mọi đức hạnh đích thực. Những vấn đề của nhân loại dường như nhỏ bé và xa cách, làm cho thái độ bàng quan của người Khắc kỷ dành cho chúng dễ được chấp nhận hơn.

Việc thường xuyên trở lại các bài tập thay đổi góc nhìn có thể giúp bạn quản lý các cảm xúc và khao khát, có được tia sáng của bình yên, và tiến từng bước nhỏ tới mục tiêu cao quý của người Khắc kỷ là eudaimonia.



### **Các điểm trọng tâm**

Các điểm chính cần ghi nhớ trong chương này:

- **Người Khắc kỷ tin rằng chúng ta có thể mở mang trí óc qua triết học tự nhiên hoặc qua nghiên cứu Vật lý học khi ta coi nó như một bài tập suy tưởng.**
- **“Góc nhìn từ trên cao” và phép ẩn dụ về “lễ hội” đã được người Khắc kỷ sử dụng để thay đổi góc nhìn về cuộc sống và luyện cho họ quan sát các sự kiện với sự cao cả và vô tư hơn.**
- **“Vật lý học” hay triết học về tự nhiên đã là cơ sở cho nhiều bài tập suy tưởng, được người Khắc kỷ sử dụng để chuyển đổi tâm lý và đạo đức như một phần của Kỷ luật Khát khao.**



### **Bước tiếp theo**

Trong chương cuối, chúng ta sẽ khám phá suy tưởng của người Khắc kỷ về cái chết, một sự tiếp nối tự nhiên sau “góc nhìn từ trên cao”. Tuy nhiên, tôi thấy cần phải ngưng một chút để quan tâm đến những lời tuyệt diệu đây của Spinoza :

Nếu con đường ta đã chỉ ra để dẫn tới đây quá khó khăn, nó vẫn có thể được khám phá.

Và rõ ràng nếu đã hiếm khi tìm thấy như thế, nó hẳn phải khó khăn.

Bởi nếu sự cứu rỗi ở ngay đây và có được không chút khó khăn, mọi người đều sẽ hờ hững đến chừng nào?

Nhưng mọi điều đẹp đẽ đều khó khăn, tựa sự hiếm hoi của chúng.

(Spinoza, Ethica, 5.42n)

# Chương 11

## Người Khắc kỷ suy ngẫm về cái chết

Trong chương này, chúng ta sẽ tìm hiểu:

- ▶ Khái niệm cổ xưa về “cái chết đẹp” và ý nghĩa của việc có được thái độ bình thản hay thái độ Khắc kỷ đối với cái chết của bản thân.
- ▶ Làm thế nào để thực hành bài tập tâm lý mà Socrates gọi là “thiền định về cái chết” (melete thanatou) rất phổ biến trong các trường phái triết học khác nhau.
- ▶ Cách mà việc đối diện với cái chết biến đổi cuộc sống qua việc giúp chúng ta đánh giá ý nghĩa của ý thức “bây giờ và ở đây”.
- ▶ Người Khắc kỷ hàm ý gì khi nói sự sống và cái chết là những điều “không quan trọng” và họ rèn luyện thế nào để duy trì quan điểm này.

*Hãy ngẫm rằng chẳng có điều xấu xa nào có thể khiến người đã chết đau đớn, rằng những câu chuyện kể về địa ngục như một nơi đầy khiếp sợ chẳng qua chỉ là chuyện hoang đường, rằng chẳng*

*bóng tối nào dọa dẫm cái chết, chẳng có ngục tù hay những dòng sông ngập tràn lửa dữ, không có dòng sông Quên lãng hay phòng xử án, không kẻ phạm tội nào phải trả lời cho tội ác của mình, hay ở nơi thiếu gông cùm đó những bạo chúa sẽ lần nữa tự do: đây chỉ là tưởng tượng của các thi sĩ, những người tra tấn chúng ta bằng nỗi sợ vô căn cứ. Cái chết là sự giải thoát khỏi mọi đau đớn, là ranh giới mà nỗi khổ của chúng ta không thể vượt qua; nó trả chúng ta về trạng thái bình yên ta từng có trước khi ra đời. Nếu ai đó thương tiếc những người đã chết, hãy để anh ta tiếc thương cho cả những người chưa được sinh ra. Cái chết không tốt đẹp cũng chẳng xấu xa, vì thứ là cái gì đó thì mới có thể tốt đẹp hay xấu xa, còn thứ mà bản thân không là gì và hóa mọi sự thành hư không thì chẳng thuộc về một hạng loại nào.*

(Seneca, Consolation to Marcia, 19)

*Hãy quên mọi thứ khác đi Lucilius, hãy tập trung mọi suy nghĩ vào điều duy nhất này: không sợ hãi tên của cái chết. Hãy suy ngẫm sâu sắc và biến cái chết thành một trong những người quen thân thuộc của anh, để khi hoàn cảnh xảy đến, anh có thể bước ra và gặp hẳn.*

(Seneca, On Earthquakes)



**Tự đánh giá: Thái độ của người Khắc kỷ đối với cái chết**

Trước khi đọc chương này, hãy đánh giá mức độ đồng tình của bạn với các tuyên bố sau đây, sử dụng thang điểm từ 1 đến 5 dưới đây, sau đó đánh giá lại thái độ của bạn sau khi đã đọc và hiểu nội dung.

*1. Hoàn toàn không đồng ý, 2. Không đồng ý, 3. Không đồng ý cũng không phản đối, 4. Đồng ý, 5. Hoàn toàn đồng ý*

1. Cái chết không khiến tôi sợ hãi lắm.

2. Sống tốt quan trọng hơn sống lâu.

3. Sự sống và cái chết vốn không tốt cũng chẳng xấu, nó phụ thuộc vào việc chúng ta sống hay chết như thế nào..

**Tại sao việc suy ngẫm về cái chết lại quan trọng?**

Bạn đã chuẩn bị tâm thế ra sao để đối diện với cái chết của chính mình? Cái chết có ý nghĩa thế nào với bạn và vai trò của nó trong cuộc sống của bạn là gì? Một ngày nào đó bạn sẽ chết: Tự nhiên đã cho bạn thừa mứa các bằng chứng từ các tấm gương của người khác. Người Khắc kỷ, như hầu hết các triết gia cổ, tin rằng việc thiên định thường xuyên về viễn cảnh cái chết của bản thân và chất vấn nỗi sợ mà hầu hết người khác có về cái chết là việc rất quan trọng. Epictetus nói rằng khi các tướng lĩnh La Mã hát khúc khải

hoàn và ăn mừng chiến thắng quân sự vĩ đại, họ vẫn được nô lệ không ngừng thì thầm nhắc nhở về tính hữu tử của họ (Discourses, 3.24). Đây chính là nguồn gốc của thành ngữ memento mori (“hãy nhớ rằng người sẽ phải chết”). Người Khắc kỷ phát triển nhiều chiến lược tương tự vì cho rằng cái chết là nỗi sợ (hay “ác cảm”) quan trọng nhất mà con người phải vượt qua, thông qua Kỷ luật Khát khao và chán ghét.

Thành ngữ memento mori được nhiều người biết đến như một mô tả của một công trình nghệ thuật, từ những bức tranh Vanitas thời Phục Hưng tới những con thú được lưu giữ trong chất formaldehyde của Damien Hirst. Những thứ này khơi gợi thái độ có tính suy ngẫm hoặc bình thản đối với cái chết của chính chúng ta. Chẳng hạn, bức họa “The Arcadian Shepherds” (Những người chăn cừu Arcadia) của Nicholas Poussin mô tả một ngôi mộ khắc chữ et in Arcadia ego, là lời nhắc nhở của thần Chết: “Dù ở tận trên thiên đường ta cũng sẽ tìm người”. Chủ đề tương tự cũng quen thuộc trong các tác phẩm văn chương. Việc nhân vật Ebenezer Scrooge trong A Christmas Carol <sup>1</sup> (1843) của Charles Dickens phải đối mặt với ngôi mộ của chính mình đã dẫn tới sự thấu tỏ làm biến đổi tính cách của ông ta. Khái niệm thiên định có tính suy ngẫm về sự tất yếu của cái chết và sự nhất thời của cuộc sống vẫn rất phổ biến trong triết học mãi cho tới những thế kỷ gần đây. Hình tượng Hamlet của Shakespeare, một môn sinh triết học trẻ tuổi nâng cao cái sợ người bạn thời niên thiếu Yorick của mình cũng đã được khán giả dưới thời Elizabeth nhìn nhận như một sự liên tưởng tới các bài thực hành triết học phổ biến mà có bao gồm việc suy ngẫm về hình ảnh của cái chết.

[1 Tác phẩm đã được First News chuyển ngữ và phát hành với nhan đề “Giáng sinh yêu thương”.](#)

Người Khắc kỷ đặc biệt nhấn mạnh tầm quan trọng của việc không ngừng luyện tập để vượt qua nỗi sợ cái chết. Epictetus dạy học trò

cần suy ngẫm về nghịch lý của người Khắc kỷ, rằng “nguồn gốc mọi điều xấu xa của con người, sự ác tâm và hèn nhát, không phải là cái chết mà là nỗi sợ chết”. Đó là nỗi sợ hãi nguy hiểm nhất trong mọi nỗi sợ hãi. Theo ông, nếu muốn tiến bộ trên con đường làm người Khắc kỷ, chúng ta phải chuyên tâm thảo luận, học tập và thực hành để hướng tới mục tiêu căn bản là rèn cho mình vượt qua nỗi sợ chết, vì đây là cách duy nhất để có được tự do và giải thoát khỏi thân phận nô lệ tự áp đặt của Cảm xúc (Discourses, 3.25). Theo Seneca, chúng ta cần nhận ra điều trớ trêu là chính việc sợ chết thái quá thường dẫn đến cái chết sớm hơn (On the Tranquillity of the Mind, 11). Ông thậm chí còn đi xa hơn nữa khi nói người sợ chết sẽ chẳng bao giờ làm gì xứng đáng với sự sống.

Gần đoạn mở đầu cuốn Discourses, Epictetus trình bày một hình mẫu nêu gương, đó là triết gia Khắc kỷ đáng kính Paconius Agrippinus, người đã cực kỳ điềm tĩnh khi được thông báo về cuộc hành quyết đang chờ – ông ngồi xuống dùng xong bữa trưa với bạn. Đây chính là ý nghĩa của việc luyện tập và nắm rõ những bài học từ Kỷ luật Khát khao và chán ghét của người Khắc kỷ, giúp ta thoát khỏi mọi trở lực và thăng trầm của may rủi bên ngoài.

*Ta sẽ phải chết. Nếu nó xảy ra sớm thì ta chết; còn nếu có chậm trễ lại một chút thì ta ăn trưa đã, vì đã tới giờ ăn trưa, và sau đó ta sẽ chết vào giờ đã ấn định. Sao nào? Ta chỉ trả lại những thứ vốn thuộc về người khác.*

*(Discourses, 1.1)*

Nói cách khác, chết là trả lại thứ mà Tự nhiên đã cho chúng ta “mượn” tạm. Cái chết là điều tất yếu và vì vậy trên cơ sở triết học



tự nhiên, chúng ta không nên bất ngờ khi ngày đó cuối cùng cũng tới, nhưng phải chuẩn bị trước để có thể rời bỏ cuộc sống một cách cao thượng. Phương pháp thực hành này rất phổ biến trong hầu hết các trường phái triết học và thực tế Seneca đã cung cấp một trong những luận điểm ấn tượng nhất về chủ đề này khi thảo luận với đối thủ, trường phái triết học hưởng lạc Epicurean:

*[Epicurus nói] “Hãy tập luyện trước về cái chết”, hay diễn đạt ý của ông ấy theo cách dễ hiểu hơn thì là “Học cách chết là việc rất vĩ đại”. Có lẽ bạn sẽ cho rằng học một thứ gì đó mà ta chỉ thực hiện một lần là việc thừa thãi. Đây chính là lý do vì sao chúng ta phải thực hành; với thứ không thể thử nghiệm xem mình đã biết hay chưa, chúng ta luôn phải học. “Hãy thực hành cái chết!”. Người nói điều này đang đề xướng chúng ta thực hành tự do. Người đã học chết sẽ không còn là nô lệ; anh ta đã cao hơn mọi quyền năng, hay ít ra là đã ngoài tầm với của nó. Tù đày, linh canh và những cánh cửa khóa chặt còn có ý nghĩa gì khi anh ta đã có đường thoát ra ngoài. Ràng buộc duy nhất níu giữ chúng ta đó là tình yêu cuộc sống, ngay cả khi điều này không nên bị chối bỏ thì nó cũng nên được giảm bớt sao cho khi hoàn cảnh đòi hỏi, sẽ không còn gì níu kéo chúng ta hay ngăn cản chúng ta sẵn sàng cho mọi hành động cần thiết.*

*(Letters, 26)*

Đây là chủ đề cơ bản xuyên suốt chủ nghĩa Khắc kỷ. Ở một trong những đoạn thâm thía nhất của cuốn The Meditations, Marcus Aurelius lồng ghép quan điểm Khắc kỷ với quan điểm của Socrates – cho rằng triết lý đích thực trên hết là “vui lòng đợi chờ cái chết”, tâm niệm rằng cái chết chỉ đơn thuần là một sự phân tán nguyên tử tự nhiên và tất yếu, không cần phải sợ hãi nó như một kết thúc bi thảm (Meditations, 2.17). Thực vậy, thiên định về cái chết là đỉnh

của mọi bài tập Khắc kỷ liên quan tới dự liệu tai ương. Bằng cách học để có thái độ thanh thản trước cái chết của chính mình, cung cách hành động của bạn có thể sẽ biến đổi về cơ bản, biến thành bài tập tâm lý và đạo đức. Tư tưởng Khắc kỷ cho rằng nhà Hiền triết, người chúng ta nên noi gương, “thấy rằng sống là một niềm vui, dầu vậy chẳng ngần ngại chết”, nhà Hiền triết chấp nhận sự hữu hạn của bản thân và đối diện nó một cách đầy phẩm giá khi ngày đó tới (Letters, 54). Do vậy, Marcus khuyên người ta nên suy ngẫm về cái chết trong mỗi hành động, tập trung tâm trí vào giá trị đích thực: “Trong mỗi hành động, hãy dừng một chút ở mỗi bước và tự hỏi: Có phải cái chết được coi là thảm kịch bởi vì ta sẽ đánh mất điều này?” (Meditations, 10.29). Tương tự như vậy, Seneca hình dung rằng chúng ta nên đáp lại những ai sợ hãi cái chết bằng cách nói: “Vậy lúc này anh có sống hay không?”. Nghịch lý là chúng ta không thể thật sự sống khi còn là nô lệ cho các nỗi sợ hãi, đặc biệt là sợ chết (Letters, 77). Chúng ta biến mình thành con rối của may rủi và nhất là biến mình thành nô lệ cho người khác khi coi trọng thứ nằm trong quyền lực của họ. Những người anh hùng Khắc kỷ như Cato được coi là “bất khả xâm phạm” đối với những kẻ bạo chúa như Caesar bởi vì họ không sẵn sàng hy sinh các giá trị của bản thân để đổi lấy sự sống.

Tuy nhiên, khái niệm có tính lý thuyết rằng cái chết là “không quan trọng” thì không đủ để làm biến đổi cá nhân. Những lời giáo huấn của chủ nghĩa Khắc kỷ cần được chuyển hóa thành một điều chắc chắn được nắm bắt triệt để, thứ đòi hỏi không ngừng luyện tập hằng ngày. Vì vậy, Seneca nói rằng những người Khắc kỷ nhiệt huyết trước hết phải luyện coi thường cái chết, một điều “có hiệu quả chống lại mọi loại vũ khí và mọi loại kẻ thù” (Letters, 36). Theo lẽ tự nhiên, chúng ta yêu mến cuộc sống từ khi ra đời và sợ hãi cái chết một cách có thể hiểu được; nếu không thì chúng ta đã không phải luyện tập để nhìn nhận nó khác đi. Người Khắc kỷ nhắm đến việc định danh bản chất của mình một sinh vật có lý trí, nghĩa là vượt lên nỗi sợ trẻ con bản năng. Vì vậy, người Khắc kỷ khuyên chúng ta nên thường xuyên hình dung về cái chết của bản

thân nhiều lần trong ngày, vào mỗi thời điểm khác nhau lại nghĩ khác đi một chút. Chẳng hạn, hãy lên giường ngủ với lòng biết ơn cuộc sống cho tới giờ khắc này, hay khi thức dậy vào buổi sáng, hãy chuẩn bị kế hoạch cho ngày mới như thể đây là cơ hội cuối cùng để thật sự sống cho ra sống.

Trong các tài liệu Khắc kỷ, chúng ta có thể xác định các bài thiền định về cái chết dưới đây:

1. Hình dung trong tâm trí về cái chết của bản thân theo nhiều cách khác nhau, như thể có thể quan sát nó đang xảy ra.
2. Đọc, thảo luận và suy ngẫm về “câu chuyện” của Cato và Socrates như tấm gương về những “cái chết đẹp”.
3. Tự nhủ “ngày mai ta phải chết” và suy ngẫm về những lời này vào những thời điểm nhất định.
4. Suy ngẫm về sự nhất thời của vật chất và sự hữu hạn của con người nói chung, như trong các buổi thiền định mang tính chất vũ trụ học.

Vì vậy, bài tập suy tưởng về cái chết chồng lấp lên các bài tập Khắc kỷ khác, và cùng với khái niệm “góc nhìn từ trên cao”, nó có thể được đặt ở trung tâm của Kỷ luật Khắc kỷ và liệu pháp Khắc kỷ về Cảm xúc. Chẳng hạn, việc suy tưởng về cái chết rõ ràng liên quan tới bài thực hành Khắc kỷ nhấn mạnh vào “bây giờ và ở đây”.

Thật thú vị khi việc nhắc nhở bản thân về cái chết lại có thể làm sâu sắc thêm trải nghiệm sống. Sự cần thiết của việc “nắm bắt từng ngày” – bởi vì cái chết là điều chắc chắn – là một chủ đề vô cùng phổ biến trong thơ ca cổ, nhất là ở những nơi chịu ảnh hưởng của triết học Khắc kỷ.

*Trong một thế giới rách nát bởi hy vọng và lo âu, sợ hãi và tức giận, hãy tưởng tượng rằng mỗi bình minh thức dậy là ngày cuối cùng anh thấy, giờ khắc anh chưa từng mong đợi sẽ hóa ra một điều ngạc nhiên may mắn.*

*(Horace, Letters, 1.4)*

Người Khắc kỷ Persius cũng viết :

*Chẳng mấy chốc người sẽ trở thành cát bụi, thành bóng mờ và những lời truyền miệng. Hãy sống mà luôn nghĩ tới cái chết trong tâm trí; thời gian trôi nhanh – lời của ta sẽ giảm tốc nó.*

*(Satires, 5)*

Seneca viết: “Hãy tưởng tượng đây là ngày cuối cuộc đời anh, nếu không thì cũng là ngày áp cuối” (Letters, 15). Tương tự, Musonius Rufus nói: “Hôm nay anh không thể sống tốt trừ phi anh coi nó là ngày cuối cùng được sống” (Fragments, 22). Marcus nhiều lần đào sâu chủ đề này, liên tục nhắc nhở mình sống “ở đây và ngay bây giờ”, như thể cái chết đã lộ ra ở chân trời. Ông nói chúng ta sẽ tiến

tới đức hạnh và hoàn thiện tính cách của mình nếu hành động một cách có mục đích trong khi coi mỗi ngày như thể đó là ngày cuối cùng, bởi chúng ta có thể ra đi bất cứ lúc nào (Meditations, 2.11; 2.5, 7.69). Ý thức cao độ về cái chết của chính mình có khả năng biến đổi mạnh mẽ trải nghiệm sống, đây là điều mà vô số người trải qua thập tử nhất sinh đã chứng nhận.

## **Tình huống ví dụ: Cái chết của Socrates**

Xenophon viết rằng Socrates, người bạn và người thầy của ông, đã đối diện với buổi hành quyết của mình bằng thái độ thanh thản và ngoan cường tuyệt đối, và “nhìn chung đồng ý rằng chưa từng nhớ có ai đối mặt với cái chết của mình theo cách cao quý hơn” (Memorabilia, 4.8). Chúng ta đã đề cập tới các sự kiện xung quanh vụ xử Socrates. Người Khắc kỷ chắc chắn coi đây là một mẫu mực của “cái chết đẹp”. Theo một nghĩa nào đó, khi đọc về cách Socrates sẵn sàng đối mặt với cái chết của ông là chúng ta cũng đồng hành cùng ông và tự chuẩn bị cho cái chết của mình.

Mặc dù Plato không có mặt lúc đó nhưng trong một bài đối thoại đề tên ông, Plato đã miêu tả sinh động việc Phaedo<sup>1</sup> kể lại ấn tượng của mình trước sự điềm tĩnh của Socrates trong những giờ cuối cùng.

[1 Tác phẩm Phaedo của Plato viết về những cuộc đối thoại được kể dưới góc nhìn của Phaedo of Elis, một học trò của Socrates, người đã ở bên Socrates khi ông qua đời.](#)

*Mặc dù chứng kiến cái chết của một người là bạn mình, tôi không hề có cảm giác xót thương, bởi ông ấy trông thật hạnh phúc, trong*

*cả thái độ lẫn lời nói, khi ra đi trong một cái chết cao quý, không hề sợ hãi.*

(Phaedo, 58e)

Vậy Socrates đã làm gì? Thật ra ông chỉ hành động bình thường. Ông thấy những người kẻ ngược đãi ông, những kẻ chịu trách nhiệm cho cái chết của ông đơn giản là bị lạc lối hơn là đáng ghét. Cuốn Encheiridion của Epictetus đưa ra kết luận bằng chính lời trích dẫn đáng nhớ từ Socrates: “Anytus và Meletus (những người thi hành án) có thể giết ta, nhưng không thể làm tổn hại tới ta”. Đó cũng là câu trích dẫn ưa thích của Thrasea, lãnh đạo phe Đối lập Khắc kỷ<sup>2</sup>, người đã mạnh dạn chỉnh sửa câu nói thành: “Nero có thể giết ta, nhưng không thể làm tổn hại tới ta”. (Obi-wan Kenobi đã lặp lại câu nói này trong phim Star War!).

## [2 Nhóm các triết gia khắc kỷ tích cực chống lại sự chuyên quyền của một số hoàng đế thế kỷ 1, đặc biệt là Nero và Domitian. \(BBT\)](#)

Trong tù, khi chờ hành quyết, Socrates dành thời gian để sáng tác thơ và tranh luận triết học ôn hòa với các bạn mình. Khi cái chết đến gần, ông lựa chọn khám phá điều gì sẽ xảy ra với linh hồn sau khi chết, ông bình tĩnh xem xét đến nhiều khả năng trong khi giữ tâm trí cởi mở, khoan dung trước những điều không chắc chắn. Quan trọng hơn, ông giải thích quan điểm của mình, rằng triết học về cơ bản phải là “sự thiên định về cái chết” suốt đời (melete thanatou), đó chính là lý do của thái độ bàng quang đáng kinh ngạc của ông. Ông nói rằng những ai thực hành triết học một cách đúng đắn chính là đang không ngừng rèn luyện cho cái chết, và các triết gia thực thụ ít là những người ít sợ chết nhất (Phaedo, 67e).

Vì vậy, “suy ngẫm về cái chết” nổi lên ngay vào thời điểm nhiều cảm xúc nhất trong sự ra đời của triết học phương Tây, nói lên trọng tâm của cái mà Socrates gọi là tác phẩm triết học cuối cùng của mình. Khi thời khắc tới, ông bình thản uống liều thuốc độc và chờ chết. Ông rõ ràng đã hòa mình vào cái chết, đương đầu với nó bằng thái độ thư thái và tò mò một cách đầy triết học.



### **Tư tưởng chính: Sự sống và cái chết là không quan trọng**

Người Khắc kỷ nói chung không tin vào sự bất tử của linh hồn, cái họ cho là một dạng vật chất tinh tế, giống như lửa, tràn khắp thân thể như vôi bạch tuộc. (Đây là tiền thân nguyên thủy của khái niệm hệ thống thần kinh trung ương hiện đại).

Một số người Khắc kỷ có lẽ tin linh hồn vẫn tồn tại tạm thời sau cái chết thể xác, nhưng họ cũng chấp nhận rằng định mệnh của tất cả chúng ta là cuối cùng đều sẽ bị hủy diệt. Tuy nhiên, cả sự sống và cái chết rõ ràng đều được xếp vào loại “không quan trọng”, bản thân chúng không tốt cũng không xấu. Chúng có thể được sử dụng một cách khôn ngoan hoặc ngu ngốc, cho những mục đích đức hạnh hoặc xấu xa. Tuy thế, sự sống được xếp vào loại điều không quan trọng “được ưa thích hơn”, còn cái chết là “không được ưa thích”. Vì vậy, người Khắc kỷ coi việc người trưởng thành ưa thích sự sống là điều hiển nhiên, trẻ em và động vật cũng vậy; dẫu rằng nhờ có ngôn ngữ và lý trí, điều tốt chính yếu mà chúng ta hướng đến chính là trí tuệ và các đức hạnh có lý trí. Đơn thuần thực tế sống hay chết không khiến chúng ta khôn ngoan hơn hay tốt đẹp

hơn. Tuy vậy, sống khôn ngoan hay chết đẹp đẽ là điều có thể có được nếu chúng ta tiếp cận chúng bằng tri thức và đức hạnh.

Đối với người Khắc kỷ, chúng ta cần sống để tiến gần tới tri thức thay vì kiếm tìm tri thức để bằng cách nào đó kéo dài cuộc sống của ta. Ngược lại, chúng ta thà không sống còn hơn là sống điên rồ và bất công với người khác.



### **Ghi nhớ: Cái chết là điều chắc chắn**

Như đã thấy, Epictetus đã miêu tả một tiến trình ba giai đoạn, hình thành nên Kỷ luật Khát khao (Discourses, 3.24). Ông khuyên chúng ta nên tập nói: “Tôi biết mình hữu tử” để dự liệu cho cái chết của bản thân. Chiến lược ba tầng này có thể được áp dụng trong suy nghĩ về cái chết như sau:

1. Chúng ta nên nhắc nhở bản thân về sự tất yếu của cái chết để chuẩn bị trước, để không bị bất ngờ hay ngạc nhiên khi ngày đó cuối cùng cũng tới.

2. Chúng ta nên nhớ rằng cái chết không phụ thuộc ở chúng ta và vì thế nó không phải là điều xấu xa, mà là điều “không quan trọng” đối với Hạnh phúc và sự viên mãn.



3. Cái chết là một quá trình tự nhiên và chúng ta nên chấp nhận nó như đã được định đoạt bởi chuỗi nhân quả vốn đã định hình toàn thể Tự nhiên, và chấp nhận số phận của chúng ta – đây là cách tư duy mà Epictetus cho là có tính quyết định nhất.

Chúng ta sẽ lần lượt xem xét những khía cạnh này, bắt đầu bằng hướng dẫn phải luôn nhớ cái chết của mình là điều tất yếu. Những vần thơ của Horace đã nhiều lần trở lại chủ đề này: “hãy nhớ rằng cái chết của anh là điều chắc chắn” (Odes, 2.3).

Làm sao chúng ta có thể quên đi sự hữu hạn của mình trong khi có quá nhiều chứng cứ cho thấy rằng cuối cùng ai cũng đều phải chết. Tuy vậy, có vẻ như con người ta lại thường như thế. Có lẽ niềm tin tôn giáo về cuộc sống sau cái chết mâu thuẫn với điều này và gây ra sự không chắc chắn. Chúng ta thường phản ứng như thể rất sợ hãi khi cuộc sống hiện tại phải chấm dứt, và như vậy, ta tiếp tục bị cái chết làm cho lo âu, khô sở. Thấu hiểu sự chắc chắn của cái chết là loại bỏ cảm giác ngạc nhiên phi lý, thứ góp phần vào các rối loạn cảm xúc. Thực vậy, nghiên cứu hiện đại về chứng lo âu gợi ý rằng việc xem việc đáng sợ nào đó là điều chắc chắn sẽ tới thường giúp chúng ta đỡ khổ sở hơn khi coi nó không chắc chắn và mơ hồ.

Chúng ta biết về sự chắc chắn của cái chết chủ yếu bằng cách quan sát thấy tất cả mọi người đều chết. Vì vậy, Marcus Aurelius nhiều lần nhắc bản thân về cái chết của các nhân vật lịch sử vĩ đại (Meditations, 3.3, 4.48). Ngay cả những nhà chinh phạt vĩ đại như Alexander Đại đế hay Julius Caesar hoặc các triết gia lớn như Socrates và Zeno – điều gì đã xảy ra với họ?

Vì cái chết là tất yếu với tất cả mọi người nên nó thường được xem như cỗ máy kiến tạo bình đẳng vĩ đại. Không ai thoát được thực tế rằng rốt cuộc họ sẽ chết. Seneca giải thích rằng bởi vì mọi người đều bình đẳng khi đến với cái chết, nên hoàn cảnh dù có thể nào tốt cuộc cũng chẳng quan trọng: “Đánh vào đâu thì cái chết cũng hiệu lực như nhau” (On Earthquakes). Như Marcus Aurelius nói, cái chết đã đưa Alexander Đại đế và người đánh la của ông về cùng một vị thế (Meditations, 6.24). Chủ đề này tái hiện trong thơ ca của Horace, thần chết tới gõ cửa túp lều của người nghèo khổ và lâu đài của vị vua theo cách như nhau (Odes, 1.5). Giàu hay nghèo “thì cũng chỉ là một. Người và ta đều là vật tế của Thần Chết hay Diêm Vương nhẫn tâm” (Odes, 2.3). Bài thơ Ozymandias (1818) của nhà thơ Shelley sử dụng một đề từ văn chương có liên quan gọi là ubi sunt (“Giờ này họ ở đâu?”).

*Và trên bệ đá những dòng chữ này xuất hiện:*

*“Tên ta là Ozymandias, vua của các vị vua:*

*Hỡi đáng hùng mạnh, hãy nhìn thành quả của ta và thất vọng !”*

*Chẳng còn lại gì cạnh bên. Xung quanh sự mục nát*

*Của đống hoang tàn vĩ đại, mênh mông và tro bụi*

*Bờ cát bằng phẳng đơn độc trải dài tít tận xa.*

Các ngôi mộ và bia mộ được thiết kế để tạo hiệu ứng tương tự, không chỉ nhắc nhở chúng ta về những người đã khuất mà cả về tính hữu tử của chính mình. Seneca quan sát thấy rằng mặc dù rất nhiều đám tang đã đi qua cửa gia đình mình và các thân bằng quyến thuộc ở La Mã, nhưng chúng ít khi thể hiện tính tất yếu trong cái chết của chính họ (Consolation to Marcia, 9). Nhưng chúng ta nên học từ số mệnh của người khác để chuẩn bị cho chính mình về số mệnh chung của nhân loại. Chúng ta có thể thấy được rằng khắp nơi trên thế giới, bất cứ lúc nào cũng có hàng ngàn người và các sinh vật sống khác đang chết.

Ngoài sự chắc chắn về cái chết sau cùng của mình, người Khắc kỷ có một khẩu hiệu khác mang ý nghĩa rõ ràng rằng cả sống và chết đều có thể tự nguyện:

*Cánh cửa luôn mở sẵn. Sao phải khóc thương?*

*(Discourses, 1.9)*

Mặc dù tư tưởng cái chết tự nguyện này có thể được coi là bệnh hoạn, nhưng đối với người Khắc kỷ, nó truyền tải một ý nghĩa đạo đức và tâm lý học vô cùng to lớn. Chúng ta chỉ tồn tại trên trái đất chừng nào còn tiếp tục lựa chọn cuộc sống, và “cánh cửa luôn mở sẵn” nếu ta muốn rời khỏi, thế nên, nếu đã lựa chọn ở lại với cuộc đời thì việc phàn nàn liên tục là đạo đức giả, bởi chúng ta ở đây là hoàn toàn tự nguyện (Discourses, 1.25).

Chuyện kể rằng vào lúc tuổi già, khi đã ốm yếu và không thể tiếp tục thuyết giảng, Zeno đã tự kết thúc cuộc sống của mình. Sau khi vấp chân và ngã xuống đất, ông đã nói đùa: “Ta đến từ ý chí của chính mình; vậy sao lại gọi ta?” (Lives, 7.1). Người Khắc kỷ muốn đến với cái chết trong tâm trạng vui vẻ khi thời khắc ấy tới.



**Tư tưởng chính: Nhớ rằng cái chết là điều chắc chắn (memento mori)**

Suy ngẫm về cái chết của bản thân và học cách thể hiện một thái độ bình thản và can đảm khi đối với cái chết là một trong các bài tập cơ bản nhất của thực hành Khắc kỷ. Epictetus nói với học trò của mình rằng mỗi ngày đều phải suy ngẫm về những thứ được coi là tai họa, đặc biệt là suy ngẫm về cái chết (Encheiridion, 21). Bài tập suy tưởng này có nhiều dạng, thậm chí trong truyền thống Khắc kỷ, đôi khi ở dạng viết, chẳng hạn nhật ký, như ta đã thấy qua cuốn Meditations của Marcus Aurelius, nhưng thường thì nó được thực hiện bằng cách nhả nặn hình dung về cái chết. Ngoài ra cũng có nhiều tham chiếu cho thấy người Khắc kỷ sử dụng cả hình thức nhắm miệng để tự nhắc nhở mình.

Như chúng ta đã thấy, Epictetus đề cập đến việc các vị tướng La Mã khi chiến thắng luôn để những lời nhắc nhở về tính hữu tử của bản thân thì thầm bên tai, có lẽ đó là câu memento mori (“Nhớ rằng người sẽ chết”). Ông còn nói chúng ta nên thì thầm bên tai bạn đời và những đứa con đang say ngủ của mình rằng “Ngày mai người sẽ chết”, và nhắc bản thân rằng chúng ta đang hôn một người hữu tử.

Việc này có lẽ bắt nguồn từ một giai thoại nổi tiếng. Khi được báo tin rằng một trong những con trai của mình đã hy sinh trên chiến trường, Xenophon chỉ nói: “Ta biết nó hữu tử”. Epictetus cũng huấn thị cho học trò thường xuyên tự nói với chính mình: “Ta biết rằng mình là hữu tử” (Discourses, 3.24).

Tương tự, Seneca gợi ý rằng mỗi tối đi ngủ chúng ta nên tự nhủ “Ta có thể sẽ không thức dậy nữa”, và mỗi sáng thức dậy thì tự nhủ “Ta có thể sẽ không bao giờ ngủ nữa”, để nhắc nhở về tính hữu tử của mình (Letters, 49). Ông cũng nói rằng mỗi đêm chúng ta nên tập nói: “Ta đã sống cuộc sống của mình trên con đường mà Thần số mệnh đã ban cho” (Letters, 12), bởi ông cho rằng làm như vậy sẽ giúp chúng ta biết ơn mỗi ngày mới mà cuộc đời ban tặng.



### **Thực hành: Ngẫm về “cái chết đẹp” của một người khôn ngoan**

Hãy đọc về những ngày cuối cùng của Socrates trong cuốn *Apology* và *Crito* (tạm dịch: *Đối thoại với Crito*) của Plato. Nếu không bạn cũng có thể đọc về cái chết của Seneca trong cuốn *Annals* của Tacitus, cái chết của Cato trong *Parallel Lives* của Plutarch, hay bất kỳ các tấm gương đáng khen ngợi nào khác mà bạn tìm thấy.

1. Hãy đặt mình vào vị trí của Socrates, Cato, Seneca hay bất kỳ ai mà bạn chọn, chia sẻ suy nghĩ, hành động, cảm xúc của họ khi đối

diện với cái chết.

2. Bạn có thể làm gì ở vị trí của họ nếu cũng hành động với tri thức và lòng can đảm? Bạn sẽ làm gì nếu bị kết án tử hình bằng thuốc độc như Socrates?

3. Bạn sẽ xử lý tình huống giống họ hay khác đi? Hãy so sánh hành động của bạn với hành động của họ. Bạn cảm thấy thế nào?

Hãy cố suy ngẫm nhiều ví dụ khác nhau và so sánh chúng với nhau. Bạn rút ra được bài học gì từ thí nghiệm tư duy này và có thể áp dụng gì vào cuộc sống nói chung?



### **Tư tưởng chính: Cái chết đẹp**

Cái chết tự nó là “vô thưởng vô phạt”, nhưng chúng ta có thể có cái chết đẹp bằng cách sống có tri thức và đức hạnh. Đối với hầu hết người Khắc kỷ, Socrates chắc chắn là tấm gương lớn lao nhất về thái độ bình thản khi đối diện với cái chết. Đối với người Khắc kỷ sau này, Cato cũng được coi là một hình mẫu quan trọng. Văn chương Khắc kỷ chứa đầy những tấm gương khác nhau về “cái chết đẹp”.

Boethius viết: “Cái chết vinh quang đem về danh tiếng mà các thế hệ sẽ còn tôn vinh. Những người không bị khuất phục trước hình phạt đã để lại cho người khác minh chứng cho thấy điều xấu xa không thể đánh gục đức hạnh” (Consolation of Philosophy, 4.6). Tuy nhiên, điều quan trọng nhất ở cái chết đẹp đẽ là người ta đến với nó bằng tri thức và các ý định tốt đẹp hơn là những gì họ để lại gì cho người khác – điều chủ yếu nằm trong tay số phận. Thậm chí một số người không tên tuổi cũng có thể “chết đẹp” nếu đã sống với phẩm giá và lòng can đảm.



### **Thực hành: Hình dung cái chết của bản thân**

Hãy dành vài phút để ngẫm về cái chết của bản thân như thể nó đang xảy ra lúc này. Hãy nghĩ về những điều bạn đã học trong chương này và nhớ lại một số bài tập trong chương dự liệu tai ương. Trong lúc làm vậy, bạn hãy nhớ lại giáo huấn Khắc kỷ rằng mặc dù đương nhiên ta thích sống hơn nhưng cái chết không phải là điều xấu xa, mà thực chất là cơ hội cho đức hạnh.

1. Hãy nói với bản thân rằng cái chết là điều tất yếu và cần thiết, là số phận được định đoạt bởi Tự nhiên.

2. Dành thời gian để suy ngẫm về mọi việc một cách khách quan nhất có thể, không có bất kỳ phán xét giá trị nào, như thể bạn đang xem xét cái chết của mình theo quan điểm khoa học, như một sự việc tự nhiên tất yếu, gạt bỏ suy nghĩ rằng cái chết là tai họa.

3. Tiếp theo, cố hình dung những điều trong tâm kiểm soát của bạn và hình dung bạn có thể thực hành tri thức và đức hạnh khi đối mặt với cái chết đến mức nào.

4. Nếu cần, hãy trở lại với suy ngẫm về những người khôn ngoan, nhất là về cái chết đẹp đẽ của các triết gia như Socrates, và tưởng tượng nhà Hiền triết lý tưởng đương đầu với cái chết mà bạn đang hình dung như thế nào. Sẽ thế nào nếu bạn noi theo những tấm gương đáng khen ngợi của họ?

Một cách khác là hình dung bạn đang chứng kiến đám tang của chính mình, như nhân vật Scrooge trong cuốn A Christmas Carol. Hãy nghĩ về các bài học có thể rút ra từ việc này, để áp dụng vào cuộc sống nói chung.



**Ghi nhớ: Quan điểm Khắc kỷ về cái chết tự nguyện (euthanasia)**



Trong thế giới cổ đại, người ta thường xuyên đối diện với các tình huống trong đó việc tự sát được coi là một phản ứng hợp lý, như trong hoàn cảnh bị nô dịch hay tra tấn. Tuy nhiên ngày nay, việc nhiều người đối diện với tuổi già, trong đó họ tiếp tục cuộc sống trong tình trạng bệnh tật và ngày càng sa sút về thể chất đã trở thành một tình thế lưỡng nan nghiêm trọng về mặt đạo đức. Quan điểm Khắc kỷ liên quan rất nhiều tới cuộc tranh luận tiêu chuẩn đạo đức hiện đại về euthanasia (nghĩa đen là “cái chết đẹp”). Không như một số tôn giáo, Đạo đức học Khắc kỷ không coi việc tự sát lúc nào cũng là sai.

Điều quan trọng nằm ở các phán xét và ý định để đưa ra quyết định này. Nếu ai đó tự tước đi mạng sống của mình do các cảm xúc phi lý trí và không lành mạnh thì sai – tức tự sát do tình trạng trầm uất bệnh lý là sai. Tuy nhiên, trong một số trường hợp, cái chết tự nguyện có thể được coi là hợp lý nếu quyết định được đưa ra với một “trí óc minh mẫn” và khôn ngoan. Các nhà sáng lập của chủ nghĩa Khắc kỷ nói trong nhiều trường hợp, cái chết tự nguyện là phù hợp đối với những người khôn ngoan, chùng mực và can đảm; tuy nhiên đối với những người đại dột, bốc đồng hoặc hèn nhát, tốt nhất là cứ sống còn hơn là tự đoạt mạng mình vì những lý do sai lầm. Người Khắc kỷ tin rằng Socrates và Cato đã có lý khi tự sát do hoàn cảnh đặc biệt mà họ phải đối mặt. Một câu chuyện kể rằng, Zeno, người sáng lập chủ nghĩa Khắc kỷ, đã “phải khổ sở nhiều vì tuổi già” và cuối cùng đã tự sát ở độ tuổi khoảng bảy mươi (Lives, 7.1).

### **Cái chết không phải là điều xấu**

Theo người Khắc kỷ, thật phi lý khi phán xét một điều gì đó là “xấu” một khi chúng ta đã chấp nhận nó như điều tất yếu, bởi vì gọi

một điều gì đó là xấu chẳng khác nào nói rằng phải tránh nó bằng mọi giá.

*Khi cái chết bị coi là một điều xấu xa, chúng ta hẳn đã có sẵn lập luận rằng nhiệm vụ của mình là tránh những điều xấu, mà cái chết lại là một điều không thể tránh được.*

*(Discourses, 1.27)*

Khái niệm có tính thách thức – cái chết không phải là điều xấu – là cơ sở cho thể loại thư an ủi trong thế giới cổ đại, được tìm thấy ở nhiều trường phái triết học khác nhau nhưng đặc biệt liên quan tới chủ nghĩa Khắc kỷ. Chẳng hạn, trong thư gửi Marcia, người đã khóc thương suốt ba năm cho cái chết của con trai mình là Metilius, Seneca đưa ra lập luận mạnh mẽ rằng cái chết rốt cuộc là điều “không quan trọng” đối với một cuộc đời tốt đẹp (Consolation to Marcia, 19). Chỉ những gì phụ thuộc vào chúng ta mới có thể thật sự tốt hay xấu, còn sự sống và cái chết, dù của chính chúng ta, đều được xếp vào loại “không quan trọng”, bởi chúng không hoàn toàn trong tầm kiểm soát của chúng ta. Người Khắc kỷ cũng lập luận rằng cuộc sống có thể bị sử dụng một cách tồi tệ, chính vì vậy bản thân cuộc sống không tốt hay xấu, mà chính cách chúng ta sử dụng nó mới tốt hay xấu. Bản thân sự sống và cái chết là “vô thưởng vô phạt”, chúng ta chỉ có thể khiến chúng “tốt” hay “đáng trọng” bằng tri thức và đức hạnh của mình. Seneca trích dẫn lời một triết gia Khắc kỷ khác, rằng: “Sống thôi chẳng phải là điều to tát”, vì nô lệ và súc vật cũng sống đó thôi, mà to tát vĩ đại ở chỗ sống và chết một cách đáng kính trọng, khôn ngoan và can đảm (Letters, 77).

Triết học Khắc kỷ, giống như cây đũa thần của thần Hermes, có thể biến bất kỳ thứ gì đến với chúng ta thành vàng, thậm chí cái chết cũng có thể trở thành một cơ hội để thực hành đức hạnh:

*“Người sẽ biến cái chết thành gì?”. Tại sao? Còn gì nữa ngoài việc biến nó thành vinh quang hay một cơ hội cho người thể hiện bằng hành động tốt, qua đó chứng tỏ người đi theo ý chí của Tự nhiên là người như thế nào.*

*(Discourses, 3.2)*

Tuy vậy, với người Khắc kỷ, việc con người, giống các loài động vật khác, thích sống hơn chết cũng là điều tự nhiên và có lý, miễn rằng điều này phù hợp với đức hạnh.

Nhưng “sự ưu tiên” ấy cũng chỉ là một khả năng bởi không ai chắc chắn được tương lai thế nào. Một khi cái chết của chúng ta vì một nguyên nhân đặc biệt nào đó mà trở thành chắc chắn và không thể tránh được, thì nó sẽ biến thành một điều hoàn toàn “vô thường vô phạt” mà chúng ta không có lựa chọn nào khác ngoài chấp nhận. Với thực tế chúng ta cuối cùng sẽ chết theo một cách nào đó, cái chết nói chung hiển nhiên là điều chắc chắn, và là điều chúng ta cần chấp nhận một cách không dè dặt.

300 năm trước khi Kinh Tân Ước ra đời, cuốn Republic của Plato đã viết rằng Socrates tuyên bố những chuyện hoang đường về địa ngục nên được hoàn toàn xóa khỏi các tác phẩm văn chương, để tránh gieo rắc những điều dị đoan và nỗi sợ cái chết vào đầu óc trẻ

nhỏ (3.386). Trong cuốn *Phaedo* của Plato, Socrates được những người bạn yêu cầu ông nói chuyện với họ như thể trong họ vẫn còn là đứa trẻ sợ cái chết như sợ ông kẹ, và trấn an họ rằng không có gì phải sợ. Ông đáp: “Các anh nên hát một câu chú cho đứa trẻ ấy mỗi ngày cho tới khi dẫn dụ được nỗi sợ rời đi” (*Phaedo*, 77e). Người Khắc kỷ cũng so sánh cái chết như ông kẹ hay như những chiếc mặt nạ đáng sợ dọa trẻ con. Chúng ta nên gạt bỏ những câu chuyện hoang đường và những phán xét giá trị khiến cho cái chết hiện ra như một ông kẹ: “Xoay nó lại, và hiểu nó là gì. Thấy không, nó có cần được đâu” (*Discourses*, 2.1). Seneca sử dụng cách tương tự để miêu tả phương pháp dự liệu tai ương, như lột bỏ cái mặt nạ đáng sợ dùng để dọa trẻ con, những đứa trẻ không hiểu rằng người đeo nó thực ra chẳng có hại gì (*Letters*, 24).

Vì thế, người Khắc kỷ phủ nhận các câu chuyện thần thoại về cuộc sống sau cái chết, coi đó là chuyện dị đoan được bịa ra để dọa trẻ con. Tuy vậy, họ cũng sử dụng nhiều lập luận mang tính triết lý để diễn tập và ghi nhớ dưới nhiều hình thức, nhằm nắm chắc được nguyên tắc đạo đức rằng cái chết về cơ bản là “vô thưởng vô phạt”. Một trong những lập luận Khắc kỷ đơn giản nhất là “cái chết vốn không xấu hay có hại, nếu không thì ai cũng đều đã thấy như vậy.” Nói cách khác, không phải ai cũng nhìn nhận về nó theo cách giống nhau. Dưới đây liệt kê tóm tắt một vài ví dụ về lập luận này được tìm thấy trong văn chương Khắc kỷ.

► Những nghệ sĩ xiếc sẵn sàng liêu chết để đổi lấy những tràng vỗ tay khen ngợi

► Người lính chọn đối mặt với cái chết vì vinh quang

- ▶ Cha mẹ nguyện hy sinh cuộc sống của mình để bảo vệ con cái
  
- ▶ Những người yêu nhau sẽ liều mạng sống vì người mình yêu
  
- ▶ Người già hay người ốm yếu đôi khi tự nguyện tìm cái chết (euthanasia) để tránh phải chịu khổ sở
  
- ▶ Nhiều người tự tử vì nhiều lý do (tốt hay xấu) bởi coi cái chết tốt hơn là sự sống
  
- ▶ Quan trọng hơn cả: những người khôn ngoan, như Socrates và Cato, không cho rằng cái chết của mình là đáng sợ và thảm khốc

Tất cả những ví dụ trên minh họa cho một luận điểm rằng con người đôi khi đánh giá một số điều khác quan trọng hơn sự sống của chính họ. Không phải ai cũng coi cái chết là xấu. Ngay cả những người thiếu khôn ngoan cũng chấp nhận liều chết vì sự giàu sang, vinh quang hay vì lòng yêu mến dành cho người khác. Do vậy, Marcus nói rằng một phương pháp mạnh mẽ để dạy bản thân coi thường cái chết là hãy nhớ có bao nhiêu kẻ coi lạc thú là tốt, đau đớn là xấu vẫn có thể đối diện với cái chết không hề sợ hãi (Meditations, 12.34). Tuy nhiên, người khôn ngoan sẽ đối diện với cái chết khi cần để phục vụ đức hạnh và eudaimonia, cái tốt tối cao của cuộc sống. Do vậy, liệu cái chết có thể là thứ xấu xa về bản chất hay không nếu biết bao người đã và đang sẵn sàng liều mạng để đổi lấy điều gì đó họ coi là đáng giá hơn?

Điều này dẫn tới quan điểm Khắc kỷ nổi tiếng rằng thật sự không phải bản thân cái chết gây đau đớn hay tổn hại mà chính phán xét giá trị sai lầm của chúng ta về nó mới là thứ gây đau đớn. Nỗi sợ chết còn tệ hơn bản thân cái chết, vì chính Cảm xúc phi lý đã gây phương hại cho trí óc của chúng ta và ngăn chúng ta phát triển. Trên thực tế, đây là lập luận trung tâm cuốn Handbook của Epictetus.

*Người ta không phiền muộn bởi các sự kiện mà bởi sự phán xét của họ về chúng. Chẳng hạn, cái chết chẳng có gì khủng khiếp (nếu không thì Socrates hẳn đã tỏ ra ghê sợ cái chết), mà chính bản thân sự phán xét liên quan đến cái chết đã diễn giải nó thành một điều khủng khiếp: chính sự phán xét này mới là khủng khiếp.*

*(Encheiridion, 5)*

Khi đối diện với cái chết, trước tiên tâm trí chúng ta phải nắm chắc một điều rằng cái gì là của ta, cái gì không phải của ta: “Ta phải chết: vậy ta có phải khóc than đến chết luôn không?” (Discourses, 1.1). Đây là những lập luận mà người Khắc kỷ nhiệt huyết nên luyện tập mỗi ngày, nhâm chúng trong đầu và viết ra, “từ sáng đến tối”, cho tới khi chúng trở thành bản năng thứ hai của mình. Seneca nói rằng lý tưởng của người Khắc kỷ là nhìn nhận cái chết của mình với cùng một thái độ và cùng sự khách quan như khi nghe về cái chết của một người xa lạ (On the Happy Life, 20). Cái chết của bản thân là điều nằm ngoài ý chí, giống như cái chết của một người ở cách nửa vòng trái đất, của một người trong quá khứ hay tương lai xa xôi.

Người Khắc kỷ coi nỗi sợ chết là một trong những Cảm xúc phi lý cơ bản và quý quyết nhất. Họ lập luận rằng, chúng ta không thể nào hình dung được nhà Hiền triết lý tưởng sẽ phán xét cái chết của anh ta là điều xấu, bởi nếu thế anh ta sẽ kết tội mình sống một cuộc đời nô lệ và hèn nhát. Cái chết của anh ta có thể nằm trong tay một kẻ bạo ngược và để không phải chết, anh ta buộc phải tuân theo đòi hỏi của kẻ độc ác. Trong khi đó, nếu anh ta đặt đức hạnh cao hơn việc giữ lại mạng sống của mình thì không kẻ bạo ngược nào có quyền ép buộc anh ta nữa. Hãy xem cuộc đời của ai đáng khen hơn: một người sợ chết hơn mọi thứ và tìm cách giữ mạng sống bằng mọi giá hay một người tuy thích sống hơn chết nhưng trọng danh dự và không sợ hãi cái chết?

Người Khắc kỷ cũng thường đưa ra các lập luận về tính vô thường vô phạt của cái chết dựa trên quan điểm rằng nó đơn thuần chỉ là một dạng không tồn tại. Chẳng hạn, Seneca nói rằng người muốn sống thêm ngàn năm nữa cũng vô minh chẳng kém gì kẻ ước được sinh ra từ ngàn năm trước, vì chúng ta đang trở về tình trạng không tồn tại như trước khi chúng ta ra đời (Letters, 77).

*Chẳng có nỗi đau đớn nào là to lớn nếu nó có kết thúc. Cái chết đang đến với anh: nếu nó cùng tồn tại với anh thì hẳn sẽ phải đáng sợ lắm. Nhưng hoặc nó chẳng với được anh, hoặc nó đi qua anh.*

*(Letters, 4)*

Không tồn tại thì không thể tốt hay xấu:

► Sau “trải nghiệm” cái chết, chẳng ai còn tồn tại để mà hưởng lợi hay bị tổn hại bởi trải nghiệm ấy.

► Trên thực tế, mặc dù chúng ta có thể nhận thức được việc đang chết dần nhưng trạng thái chết thậm chí còn không phải là một trải nghiệm, nói gì tới tốt hay xấu.

► Nếu không tồn tại là điều thật sự xấu thì sự vô tận của thời gian trước khi chúng ta ra đời cũng khủng khiếp như sự vô tận thời gian sau cái chết.

Ngoài những lập luận này, người Khắc kỷ sử dụng một nghịch lý thú vị để thách thức nỗi sợ cái chết. Trong bài luận *On Earthquakes*, Seneca nhấn mạnh sự đại đột khi sợ chết vì động đất hay vì bất kỳ sự kiện cụ thể nào trong khi cái chết vây quanh ta và có thể tấn công ta bằng vô số cách. Chúng ta có thể dễ dàng bị giết bởi một cục đá hay cả thành phố sụp đổ trên đầu. Ông viết: “Nếu anh muốn không sợ gì, hãy coi mọi thứ đều đáng sợ”. Trong một tài liệu khác, ông viết: “Chẳng biết thần chết đang đợi anh ở đâu, vậy tốt nhất anh nên đợi ông ta ở mọi nơi” (*Letters*, 26).

Cái chết có thể đến từ mọi hướng, vào bất cứ thời điểm nào. Theo truyền thuyết, nhà viết kịch Hy Lạp Aeschylus đã chết vì bị con rùa mà một con đại bàng đang quắp trên cao thả rơi trúng. Ngày mai bạn có thể bị một chiếc xe buýt tông phải. Nỗi sợ của chúng ta có xu hướng chọn lọc một cách phi lý và khi đương đầu với một logic tuyệt đối như “Nếu anh lo lắng về điều đó thì điều gì anh cũng phải lo”, con người ta thường buộc phải thừa nhận rằng việc bận tâm về các tai họa giả định nói chung chỉ làm mất thời gian và sức lực. Cái



gì cũng làm tức chẳng làm gì, và cái gì cũng sợ nghĩa là chẳng sợ gì.



### **Ghi nhớ: Nỗi sợ chết còn tệ hơn bản thân cái chết**

Người Khắc kỷ tin rằng nỗi sợ chết là một trong những Cảm xúc phi lý quý quyết và độc hại nhất trong mọi Cảm xúc phi lý. Vậy nên, nghịch lý thay, nỗi sợ chết còn tệ hơn bản thân cái chết. Theo Seneca, “Anh nghĩ cái chết tệ hơn tất cả mọi điều tồi tệ, mặc dù trên thực tế nó chẳng có gì xấu cả, ngoại trừ cái tới trước nó, tức nỗi sợ cái chết” (Letters, 104). Người Khắc kỷ thật sự tin rằng nỗi sợ chết nằm ở gốc rễ của hầu hết các nỗi sợ phi lý và là căn nguyên của thói hèn nhát.

Marcus nói rằng ngoài các lập luận liên quan tới tính “vô thường vô phạt” của cái chết thì còn có một lý lẽ “phi triết học” mạnh mẽ, đó là đơn thuần tự hỏi: “Anh có thật sự muốn noi theo kiểu người sợ chết hơn mọi thứ không?”. Hãy điểm tên của một số người cố đeo bám cuộc sống, và tự hỏi liệu những người ấy có vì thế mà hạnh phúc và an nhiên hơn không (Meditations, 4.50). Epictetus đã từng dạy rằng sự nguy hại lớn nhất có thể giáng xuống con người “không phải cái chết mà là nỗi sợ chết” và chúng ta phải vận dụng lý trí để chiến thắng nỗi sợ này vì đó là “cách duy nhất con người có thể có được tự do” (Discourses, 3.26).

## **Cái chết được định đoạt bởi Tự nhiên**

Theo Epictetus, liên quan đến cái chết thì bước thực hành có tính quyết định nhất trong Kỷ luật Khắc kỷ chính là xem cái chết là thứ được định đoạt bởi toàn thể Tự nhiên hoặc bởi ý chí thiêng liêng của thần Zeus. Đối với người Khắc kỷ cổ đại, việc chấp nhận số phận như ý chí thiêng liêng của thần Zeus là biểu hiện của lòng mộ đạo. Độc giả hiện đại có thể khó chấp nhận tư tưởng này, nhất là những người theo thuyết vô thần hoặc thuyết bất khả tri. Tuy nhiên, trong chủ nghĩa Khắc kỷ, thần Zeus cũng đồng nghĩa với Tự nhiên và có thể vẫn có những cách để chúng ta học cách bình thản chấp nhận các sự kiện không mong muốn, kể cả cái chết của bản thân, bằng cách xem xét chúng trong một bối cảnh rộng lớn hơn và dưới sự định đoạt của toàn thể Tự nhiên. Thực vậy, học thuyết cơ bản của chủ nghĩa Khắc kỷ là chúng ta cần “sống hòa hợp với Tự nhiên”, tức chấp nhận số phận là thứ nằm ngoài tầm kiểm soát của mình. Một khi đã chấp nhận cái chết là số mệnh không thể tránh khỏi của mọi sự sống, người Khắc kỷ lý luận rằng cuộc sống của chúng ta dài hay ngắn rốt cuộc không còn quan trọng.

Đâu đó, Marcus đã nói rằng dẫu sống ba ngày hay ba thế kỷ thì cũng không quan trọng gì, vì từ điểm nhìn của thời gian vĩnh cửu, hai khoảng thời gian này là một. Nói cách khác, chúng ta ca ngợi cuộc đời người khác vì phẩm chất cuộc đời họ chứ không phải vì độ dài. Phán xét cuộc đời của bản thân theo một chuẩn mực khác thì thật đạo đức giả. Chết một cách đáng kính còn hơn là sống lâu mà đại dột và làm nô lệ cho các nỗi sợ hãi và khát khao. Epictetus sử dụng một phép ẩn dụ cổ về “lễ hội” để minh họa cho khái niệm của người Khắc kỷ, rằng chúng ta luôn phải ghi nhớ cuộc sống của mình là được vay mượn từ Tự nhiên. Lòng mộ đạo thật sự không phải ở chỗ hát tụng ca trong nhà thờ hay đền đài, mà là duy trì lòng biết ơn tận đáy lòng vì cơ hội được sống, đồng thời chấp nhận cuộc

sống ấy là nhất thời và sẵn sàng ra đi khi tới lúc mà chẳng lời phàn nàn.

*Thực vậy, chết là quy luật của Tự nhiên, là một phần của cơ cấu sự sống. Một số người Khắc kỷ còn lập luận rằng mỗi ngày chúng ta đều chết đi một ít. Cái chết được xem là một quá trình diễn ra từ từ, bắt đầu từ khi sinh ra và tiếp tục trong suốt cuộc đời. Do vậy, Seneca do vậy nói nếu muốn thay nỗi sợ cái chết bằng tâm thế bình thản, chúng ta nên suy ngẫm về tư tưởng này một cách sâu sắc từ đáy lòng, rằng kể từ ngày được sinh ra, chúng ta đã và vẫn đang đi trên con đường tiến tới cái chết.*

*(Letters, 4)*

Marcus Aurelius gợi ý rằng chúng ta nên suy ngẫm về cuộc sống của mình theo các giai đoạn riêng biệt và sự chuyển tiếp từ giai đoạn này tới giai đoạn tiếp theo như một dạng của cái chết. Từ khi chúng ta còn là trẻ sơ sinh cho tới tuổi thiếu niên, tuổi thanh niên và trải qua nhiều giai đoạn khác nhau của tuổi trưởng thành, rất nhiều thứ đã chấm dứt hoặc thay đổi. Đứa trẻ chết đi khi người đàn ông được sinh ra. Chúng ta nên tự hỏi mình: “Có thảm họa nào ở đây không?” (Meditations, 9.21). Thế nên, cũng chẳng có gì là thảm họa ở cuối chặng đường, ở cái chết của chúng ta cả. Việc xem cái chết là sự kiện xảy ra mỗi ngày, một quá trình diễn ra từ từ hơn là một cú knock-out sẽ cho chúng ta cả đời để luyện tập sống hòa bình với sự hữu hạn của mình. Mỗi ngày ta tiến gần hơn một bước tới cái chết, ta cần sẵn sàng hy sinh một giọt cuộc đời mình cho Tự nhiên, mỗi tối ngã lưng xuống giường ta cần buông bỏ ngày đã trôi qua, như một sự chuẩn bị cho việc buông bỏ hoàn toàn khi cuộc sống kết thúc. Như vậy, chúng ta sẽ đón chào mỗi ngày mới với tâm thế biết ơn như đón nhận món quà của Tự nhiên.

Người Khắc kỷ cũng lý luận rằng chết là một quá trình tự nhiên và tất yếu, do vậy không thể là điều xấu, bởi chẳng có điều gì thuận theo Tự nhiên mà đáng sợ đối với một người thông thái. Marcus viết rằng từ quan điểm của triết học tự nhiên, cuộc sống của con người là cực ngắn, cơ thể con người đi theo một quá trình hủy hoại tự nhiên và tương lai thì bất định. Ông nhắc bản thân rằng cái chết chỉ đơn giản là vật chất biến đổi từ dạng này sang dạng khác theo một chu trình tự nhiên. Chúng ta không nên để cho cái chết tất yếu của bản thân và sự phân hủy của cơ thể quấy nhiễu: “Vì đó là tiến trình của Tự nhiên và trong tiến trình của Tự nhiên thì không có gì là xấu” (Meditations, 2.17). Suy ngẫm về sự suy tàn của thân thể một cách khách quan và khoa học dường như là một hình thức luyện tập quan trọng của người Khắc kỷ mà chúng ta gọi là “định nghĩa theo vật lý”.

*Cái chết, cũng như sự sinh ra, chỉ là một quá trình tự nhiên, có các yếu tố vật chất kết hợp, trưởng thành, suy tàn, cuối cùng tách rời và hoàn toàn phân tán.*

*(Meditations, 4.5)*

Tương tự như vậy, Epictetus dạy học trò của mình nghĩ về cái chết một cách dửng dưng, coi đó như sự trở về với Tự nhiên. Khi Marcus chết, người La Mã nói không phải ông đã mất đi mà ông đã trở về với Tự nhiên, có lẽ bởi những người bạn của ông đã sử dụng đoạn văn Khắc kỷ này như bài văn điếu tại đám tang của ông.

*“Nhưng lúc này đã đến lúc để chết”. Tại sao lại nói “chết”? Hãy đừng biến nó thành sự phô diễn bi thảm mà hãy nói về nó như nó vốn thế: “Bây giờ là lúc để các vật chất hình thành nên anh phục hồi lại thành những nguyên tố ban đầu”. Việc đó thì có gì là thể thảm chứ? Có thứ nào trong những thứ hình thành nên vũ trụ sẽ mất đi, thứ lạ thường hay vô lý nào sẽ thay thế? Có phải vì điều này mà những tên bạo chúa gây ra nỗi sợ hãi không?*

*(Discourses, 4.7)*

Nói cách khác, nếu bạn nhìn vào vấn đề “cái chết là gì” một cách lý trí và khách quan, gạt bỏ những bóng ma sợ hãi, bạn sẽ thấy nó đơn giản là chức năng của Tự nhiên – nghĩa là thật trẻ con nếu sợ hãi nó (Meditations, 2.12). Những quá trình biến đổi tự nhiên này nằm trong tay số phận chứ không hoàn toàn trong tầm kiểm soát của chúng ta. Mà theo Đạo đức học Khắc kỷ, cái gì ngoài ý chí của chúng ta thì về cơ bản là vô thường vô phạt. Người Khắc kỷ đưa ra nhiều lý lẽ bổ sung để khẳng định cái chết là một quá trình tự nhiên.

► Chết chỉ đơn giản là quá trình phân hủy tự nhiên và không một quá trình tự nhiên nào là tốt hay xấu về bản chất.

► Cơ thể con người phụ thuộc vào các ảnh hưởng bên ngoài, ngoài tầm kiểm soát của chúng ta, vì vậy cái chết rút cuộc cũng nằm trong tay số mệnh.

► Mọi vật chất có tính nhất thời (vạn vật đều chuyển động) và cái chết của con người chỉ là một ví dụ gần gũi nhất cho điều này.

► Những gì được ghép lại thì luôn có thể tách rời. Con người là một sự tổng hợp và vì thế sự tan rã và cái chết là điều tất yếu.

► Bạn đã ở trong quá trình đi đến chết. Chết không phải là một sự kiện riêng lẻ mà là quá trình đã bắt đầu từ lúc bạn sinh ra, diễn ra thành nhiều giai đoạn, và vì vậy đã quá trễ để có thể tránh né nó.

► Chết được định đoạt bởi tự nhiên, là số mệnh của chúng ta, là ý chí của thần Zeus và sẽ là “bất kính” nếu ta không bằng lòng với nó.

Từ quan điểm này, việc suy ngẫm về cái chết đặc biệt liên quan gần gũi với Vật lý học Khắc kỷ và chồng lấp với suy ngẫm về Tự nhiên toàn thể, đặc biệt là tính nhất thời của vạn vật vật chất.



**Thực hành: Suy ngẫm về sự ngắn ngủi của cuộc sống**

Hãy dành một phút để thật sự suy ngẫm về tính nhất thời của sự sống và thực tế rằng cái chết là số mệnh của loài người.

1. Nêu tên của ba nhân vật lịch sử có quyền lực ngoại tại hay ảnh hưởng lớn và ngẫm xem, dù thành công đến mức nào thì họ cũng đã chết từ lâu. Hãy thử nghĩ xem họ có thể đã nhìn nhận về cái chết của chính mình thế nào. Chẳng hạn, Marcus đưa ra những cái tên: Alexander Đại đế, Pompey và Julius Caesar.

2. Nêu tên ba nhân vật lịch sử mà bạn ngưỡng mộ vì có tri thức và đức hạnh vĩ đại. Ngẫm xem, dù hiểu biết đến mức nào thì họ cũng đã chết từ lâu. Những con người này có thể đã nhìn nhận cái chết của chính mình thế nào? Marcus đưa ra những cái tên như Socrates, Diogenes và Heraclitus.

3. Hãy ngẫm xem có bao nhiêu con người đã chết trong quá khứ, bao nhiêu con người sẽ chết trong tương lai.

4. Hãy suy nghĩ về sự lụi tàn của các đế chế và các nền văn minh, như Đế chế La Mã, và rằng trong tương lai nền văn minh của chính bạn cũng tất yếu sẽ thay đổi và cuối cùng diệt vong.

5. Hãy suy nghĩ về sự lụi tàn của hành tinh trái đất trong tương lai xa và có thể cả sự diệt vong của vũ trụ này, như người Khắc kỷ đã tưởng tượng về “trận hỏa hoạn lớn” ở tận cùng thời gian.

6. Hãy suy tưởng về khoảng thời gian mêh mông trước khi bạn ra đời, khi bạn chưa tồn tại, và khoảng thời gian mêh mông sau cái chết của bạn, khi một lần nữa bạn là hư vô.

Vậy, theo quan điểm này, đời bạn có ngắn hay dài thì cũng khác biệt bao nhiêu? Đâu là điều quan trọng nhất trong cách bạn đang sống cuộc đời của mình? Bạn còn rút ra được kết luận gì khác cho thái độ của bạn về sự sống và cái chết nói chung?



### **Ghi nhớ: Cái chết không “xấu” cũng không “tốt”**

Người Khắc kỷ không quan niệm chết là “điều tốt”, điều đó cũng sai như khi nhìn nhận rằng chết là “xấu”. Bản thân cái chết không tốt cũng không xấu, chính cách chúng ta sử dụng cái chết và thái độ của chúng ta với nó mới là tốt hay xấu. “Cuộc sống là thứ chúng ta tạo ra”, và cái chết cũng vậy. Tuy vậy, một số người có thể cảm thấy khía cạnh này của chủ nghĩa Khắc kỷ là thiếu lành mạnh. Ngay cả triết gia Spinoza của thế kỷ 17, người được cho là “Khắc kỷ hơn cả người người Khắc kỷ”, cũng đã phản đối: “Một người tự do không nghĩ nhiều về cái chết, và sự khôn ngoan của anh ta không phải để suy ngẫm về cái chết mà để suy ngẫm về sự sống” (Ethica, 4.17). Nhiều người khác có thể cho rằng sợ cái chết của chính mình là việc thuận tự nhiên và hợp lý. Chẳng phải cuộc sống thật quý giá sao? Nếu gạt bỏ nỗi sợ chết, chẳng phải ta sẽ có nguy cơ đánh giá cuộc sống của mình quá rẻ mạt sao?



Tuy nhiên, bạn đâu cần phải sợ chết thì mới biết không nên rảo bước ở rìa mỏm đá cao, bạn cũng như đâu cần sợ run trước viễn cảnh bị ướt để biết không nên đứng dưới trời mưa. Việc suy ngẫm về cái chết của bản thân không có nghĩa phải rơi vào trạng thái ồm o u sầu. Ngược lại, mục đích chính của bài tập này là để đương đầu và chiến thắng nỗi sợ hãi và đau buồn gây ra bởi một điều không thể tránh, thay vì kéo dài nỗi đau và chìm đắm trong nó. Tư tưởng của nhà Hiền triết khắc kỷ, từ tấm gương Socrates, là yêu mến cuộc sống và không sợ hãi cái chết. Tình yêu cuộc sống của người Khắc kỷ là có điều kiện, anh ta mong ước tận hưởng cuộc sống và sức khỏe, tùy theo số phận. Tuy vậy, anh ta cũng sẵn sàng đối mặt với cái chết một cách bình thản.



### **Ghi nhớ: Các điểm trọng tâm**

Các điểm chính cần ghi nhớ trong chương này:

- **Thường xuyên luyện tập suy ngẫm về cái chết của bản thân (melete thanatou) là một trong những bài tập tâm lý cơ bản nhất của người Khắc kỷ, nhằm thay thế nỗi sợ chết bằng một thái độ bình tĩnh và thanh thản hơn.**
- **Đối với người Khắc kỷ, cái chết không tốt cũng không xấu, mà là điều “vô thưởng vô phạt” đối với eudaimonia và một cuộc sống hạnh phúc.**

- Tuy nhiên, sức khỏe và cuộc sống vốn “được ưa thích” hơn những điều ngược lại, miễn là nó phù hợp với đức hạnh. Chúng ta không nhất thiết phải sợ hãi cái chết một cách phi lý để chọn bảo toàn sự sống.

- Theo người Khắc kỷ, cái chết tự nguyện có thể được chấp nhận về mặt đạo đức nhưng chỉ khi nó được lựa chọn một cách tỉnh táo và can đảm, không phải trong sự rối loạn, sợ hãi hay đau khổ, ví dụ trong cơn trầm uất bệnh lý.