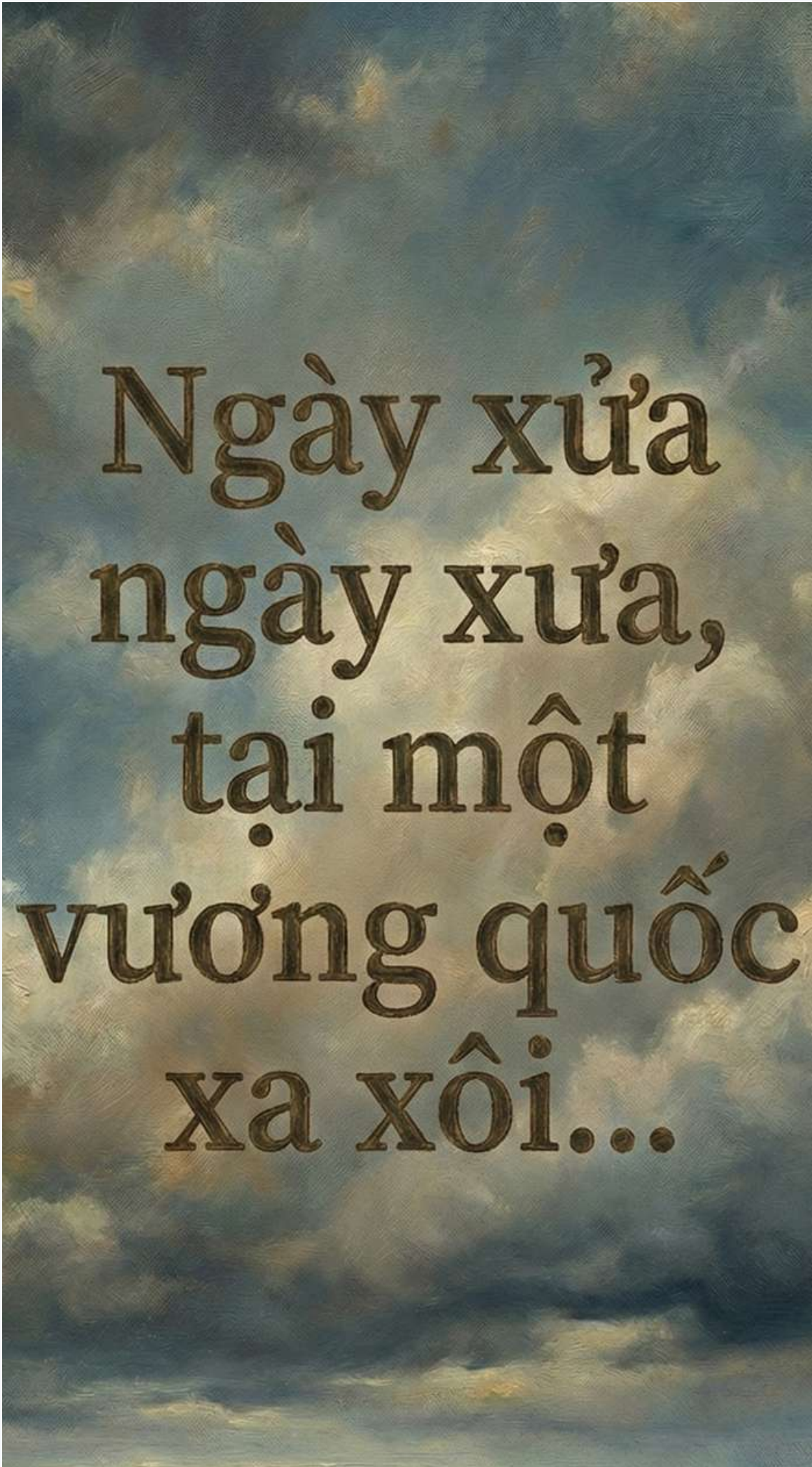


TẬP SAN Q1-2026

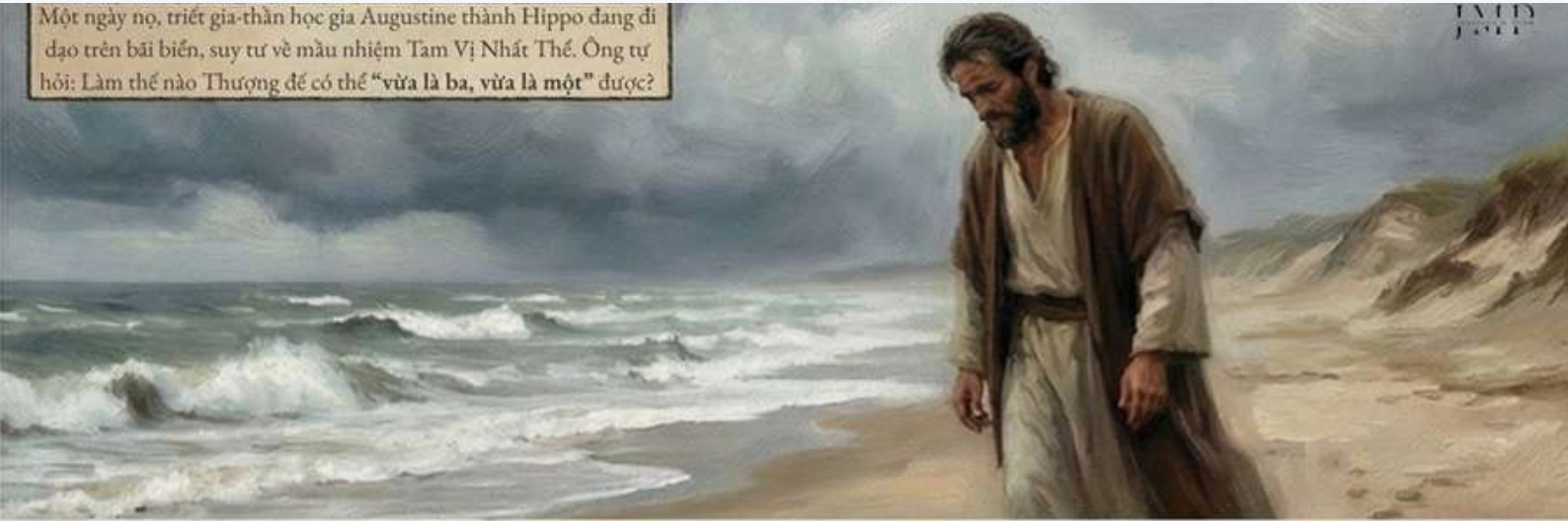
Ý chí tự do





Ngày xưa
ngày xưa,
tại một
vương quốc
xa xôi...

Một ngày nọ, triết gia-thần học gia Augustine thành Hippo đang đi dạo trên bãi biển, suy tư về mầu nhiệm Tam Vị Nhất Thể. Ông tự hỏi: Làm thế nào Thượng đế có thể "vừa là ba, vừa là một" được?



Đang lúc tản bộ, ông chợt trông thấy một cậu bé đang chạy đi chạy lại giữa bờ biển và một cái hố nhỏ mà cậu đã đào sẵn trên cát.



Cậu dùng một cái vỏ sò để múc nước biển, sau đó chạy về đổ nước vào hố, rồi lại chạy ra biển.



Con đang làm cái gì vậy?

Con đang cố gắng đổ cả đại dương vào cái hố này.





... *Bạn cảm thấy thế nào về câu chuyện phía trên?*

Tuy rằng đây là một giai thoại tôn giáo, tôi tin rằng cái cảm giác mà nó truyền tải - xảy ra khi ta **cố gắng thấu hiểu bí ẩn vô hạn của vũ trụ bằng trí óc hữu hạn của con người** - thì không phân biệt ai cả.

Ở thời hiện đại, nhân loại đã có thể lập bản đồ các vì sao, thậm chí giải mã thành công bộ gen của con người. Thế nhưng, dù cho khoa học có tiến bộ đến đâu, thì vẫn còn đó biết bao câu hỏi “không lời giải” đã không ngừng ám ảnh các bộ óc vĩ đại từ ngàn đời nay.

Một trong số đó - **Ý chí tự do** - cũng chính là chủ đề mà tôi mong muốn cùng bạn suy niệm trong ấn bản này.

Có thể nói đây là một trong những vấn đề lâu đời và “hóc búa” nhất trong lịch sử xã hội. Liệu rằng con người có thực sự có quyền tự quyết? Chúng ta có phải là “tác giả” của cuộc đời mình hay không?

Việc cố gắng tìm câu trả lời, như tôi nghiệm ra, cũng y như cố gắng “diễn giải” toàn bộ đại dương nhân quả của vũ trụ dựa trên vốn hiểu biết hạn hẹp của đời sống thường nhật vậy.

Nếu bạn từng tỉnh dậy giữa đêm và tự hỏi, “Liệu mình có đang sống cuộc đời mình lựa chọn hay không?” – nếu bạn từng cảm thấy đầu mình như muốn “nổ tung” khi suy ngẫm về chủ đề này – thì tin vui dành cho bạn là: **bạn không phải người duy nhất đâu.**

Trên thực tế, tôi tin rằng cái cảm giác bối rối đó chính là điểm khởi đầu - khởi đầu cho hành trình hướng tới một cuộc sống **chân thực, ý nghĩa và vẹn toàn** hơn.

Vậy thì, còn chờ gì nữa bạn ơi? Hãy cùng tôi bước chân vào “đại dương” bạn nhé!

Jonathan M. Pham

MỤC LỤC

1

Nghịch Lý Của Tự Do	6
Con người có được tự do?.....	7
Tự do chỉ là ảo tưởng?.....	10

2

Đối Mặt Với “Vực Thẳm”	15
Cái giá của tự do.....	16
Cạm bẫy của thuyết định mệnh.....	23

3

Hướng tới “Trung Đạo”	26
Tự do trong khuôn khổ.....	27
Hình thành “chánh kiến”.....	32

4

Thực Hành Ý Chí Tự Do	38
Ba trụ cột cốt lõi.....	39
“Mẫu nhiệm” của tự do.....	56

5

Hạt Giống Tâm Hồn	59
Ba câu hỏi của nhà vua.....	60
Bài ca của hy vọng.....	64
Khuyến đọc.....	66

NGỊCH LÝ CỦA TỰ DO



Thật khó để tin vào ý chí tự do
nếu như hành vi của con người
bị chi phối bởi các quy luật vật lý.

Stephen Hawking

1.1. CON NGƯỜI CÓ ĐƯỢC TỰ DO?

Có thể nói, những tranh luận về ý chí tự do đều xuất phát từ việc con người tồn tại trong hai thế giới khác biệt. Trên thực tế, phần lớn chúng ta vẫn chuyển đổi giữa hai thái cực đó hàng chục lần mỗi ngày mà không hề hay biết.

#1: Thế giới của “Cỗ máy”

Giả sử sáng mai, bạn thức dậy và phát hiện cái máy pha cà phê của bạn bị hỏng: dù có nhấn nút thế nào cũng không hoạt động. Liệu rằng bạn sẽ nổi giận với cái máy – sẽ buộc tội nó là “lười biếng”, “vô đạo đức” hay không?

Chắc chắn là không rồi. Hẳn phải có lý do gì đó. (vd: cầu chì bị cháy/ dây điện bị lỏng, v.v...)

Bạn thừa nhận rằng cái máy là

một phần của “vũ trụ cơ học” – hoạt động tuân theo các định luật vật lý khách quan. Nếu khắc phục được nguyên nhân, thì kết quả tất yếu sẽ thay đổi.

#2: Thế giới của Thuyền trưởng

Thế rồi mười phút sau, bạn ngồi vào bàn làm việc. Thay vì bắt tay vào công việc, bạn lại dành cả tiếng đồng hồ chỉ để lướt mạng xã hội. Hoặc có thể, bạn căng thẳng quá mức đến nỗi cáu gắt vô cớ với người thân yêu.

Đột nhiên, logic thay đổi hoàn toàn. Bạn không bận tâm đi tìm một thứ “lỗi kết nối thần kinh” trong não bộ nữa. Ngược lại, bạn cảm thấy tội lỗi và tự trách cứ chính mình. Rằng bạn “lẽ ra đã có thể hành động khác đi.”

THẾ GIỚI CỦA NHỮNG “CỖ MÁY”



THẾ GIỚI CỦA NGƯỜI “THUYỀN TRƯỞNG”



1.1. CON NGƯỜI CÓ ĐƯỢC TỰ DO?

Đây là vấn đề không của riêng ai. Chúng ta nhìn nhận toàn bộ vũ trụ—từ các vì sao trên trời đến chiếc máy pha cà phê ở nhà—như một “chuỗi nhân quả” khách quan. Nhưng nếu là chuyện liên quan đến bản thân, ta lại cảm thấy như một người “Thuyền trưởng”, tự do điều khiển con tàu vượt qua mọi sóng gió.

Vậy thái cực nào là đúng đây?

Liệu hữu thể mang tên “bạn” – đang ngồi đọc những dòng này – có phải là tác giả thực sự của những điều bạn suy nghĩ? Hay liệu rằng bạn chỉ là một “hành khách” – đang xem một bộ phim đã được quay và biên tập sẵn từ khi xảy ra vụ nổ Big Bang?

Chúng ta không nên lầm tưởng rằng đây chỉ là một “trò chơi giải đố” dành riêng cho các triết gia. Trên thực tế, cách bạn trả lời câu hỏi hiện sinh này sẽ tác động đáng kể đến **cách bạn sống cuộc đời mình**.

Lấy ví dụ, nó sẽ quyết định cách bạn nhìn nhận những người tội phạm trong tù. Liệu rằng họ có

phải “kẻ xấu” không – hay chỉ là những người có vấn đề tâm lý?

Nó cũng sẽ quyết định khả năng bạn bỏ qua những lỗi lầm trong quá khứ của cha mẹ. Bởi suy cho cùng, việc cha mẹ làm bạn tổn thương có phải do cố ý – hay họ chỉ đang lặp lại cái “vòng luẩn quẩn” của những tổn thương mà chính họ từng trải qua xưa kia?

Và trên hết, nó tác động trực tiếp đến cách bạn nhìn nhận thành công và thất bại của mình.

Trước khi đi tiếp, tôi xin báo một tin vui như sau: **Tôi không hề có ý giải quyết cuộc tranh luận này.**

Trong hàng bao thế kỷ, các bộ óc lỗi lạc của nhân loại – từ các triết gia Khắc kỷ thời cổ đại đến các nhà thần kinh học hiện đại – đã không ngừng tranh luận về tính khả thi của ý chí tự do. Cho đến nay, vẫn chưa có kết luận chính thức cuối cùng được đưa ra.

Thay vì cố gắng đưa ra lời giải cho câu đố mang tầm vóc “vũ trụ” này, tôi mong bạn hướng đến một mục tiêu thực tế hơn:

1.1. CON NGƯỜI CÓ ĐƯỢC TỰ DO?

hình thành nhân sinh quan cá nhân.

Nếu quá nghiêng về quan điểm “mọi việc đều nằm trong tầm kiểm soát của tôi”, bạn sẽ trở thành một kẻ kiêu ngạo, hay phán xét, không ngừng lo lắng về hình ảnh bản thân/ cách người khác nhìn nhận mình.

Mặt khác, nếu quá nghiêng về tư tưởng phủ nhận ý chí tự do, chúng ta rất dễ rơi vào “cạm bẫy” của thờ ơ, thoái thác trách nhiệm, sống như một cái bóng – một “ngọn nến trong gió”.

Về phần mình, tôi cho rằng ta nên hướng đến một lập trường dung hòa – cho phép cá nhân **thừa nhận phát kiến của khoa học mà vẫn không đánh mất tâm hồn**. Một góc nhìn khiến bạn sẵn sàng sống hết mình, vui vẻ chấp nhận mọi “món quà” mà số phận mang đến.

Một nhân sinh quan thích hợp để ta quay về cuộc sống thường nhật – kết nối với những người mình yêu thương, làm việc và tồn tại không phải như những

con robot, nhưng như “muối cho đời” và “ánh sáng cho trần gian”.

...

Nhưng trước khi đi tiếp, hãy cùng tôi suy ngẫm về việc tại sao các nhà khoa học lại cho rằng con người “chỉ là những con robot” thôi nhé!

1.2. TỰ DO CHỈ LÀ ẢO TƯỢNG?

Cái gọi là “ý chí tự do” chỉ là ảo tưởng.
Ý chí không phải thứ do chúng ta tạo ra.

Sam Harris

Suốt hàng chục thế kỷ, con người đã luôn tin chắc rằng bản thân là chủ nhân của thế giới. Từng có thời, người ta cho rằng Trái Đất là trung tâm vũ trụ – được quay quanh bởi mặt trời và các vì sao. Và cũng từng có thời, không ai nghi ngờ việc mình chính là chủ nhân của tâm trí.

Tuy nhiên, sự phát triển của khoa học đã và đang làm “lung lay tận gốc” những niềm tin ấy.

Luận điểm vật lý học: Một chuỗi nhân quả kéo dài vô tận

Phản biện đầu tiên đối với ý chí tự do đến từ vật lý học cổ điển – thể hiện qua mô hình Vũ trụ đồng hồ (*Clockwork Universe Theory*) và phén ẩn dụ mang tên “Con quỷ Laplace”. Theo góc nhìn này, vũ trụ có thể ví như một cái bàn bi-a khổng lồ.

Khi cú đánh khai cuộc vang lên, các quả bóng sẽ văng đi khắp

mọi hướng. Nếu biết chính xác vị trí, lực ma sát và vận tốc của từng quả bóng, ta có thể – dựa vào các định luật vật lý – dự đoán chính xác vị trí dừng lại của chúng. Hay nói cách khác, các quả bóng **không có “lựa chọn”**; chúng chỉ đơn thuần **tuân thủ các quy luật chuyển động khách quan**.

Thế thì, sẽ ra sao nếu ta mở rộng ý tưởng này ra phạm vi toàn vũ trụ?

Hãy thử ngược dòng thời gian – quay lại thời điểm xảy ra vụ nổ Big Bang. Ở phương diện nào đó, Big Bang có thể ví như “cú đánh khai cuộc” tối thượng. Trải qua 13,8 tỷ năm, vật chất văng ra từ vụ nổ lớn đã hình thành nên các vì sao, hành tinh và chính cơ thể bạn.

Vì não bộ được cấu tạo từ các hạt cơ bản, mà các hạt này lại vận hành theo các định luật vật

1.2. TỰ DO CHỈ LÀ ẢO TƯỢNG?

lý nghiêm ngặt, nên có thể lập luận rằng: **mọi tín hiệu điện trong não bạn hiện nay chỉ là hệ quả cuối cùng của một chuỗi va chạm dây chuyền từ thuở khai thiên lập địa.**

Từ góc nhìn đó, bạn không hề “lựa chọn” đọc những dòng này. Chính các định luật vật lý đã định đoạt hành động của bạn từ hàng tỷ năm trước.

Bạn không phải người chơi; bạn chỉ là một quân cờ domino đang đổ xuống theo đúng thứ tự đã định sẵn.



Đến đây, một số bạn đọc có thể phản đối: “**Nhưng chẳng phải cơ học lượng tử đã chứng minh vũ trụ là ngẫu nhiên hay sao?**”

Quả thực, vật lý hiện đại đã phát triển vượt qua khuôn khổ mô

hình Vũ trụ đồng hồ cứng nhắc của Newton. Giờ đây, con người đã biết rằng ở cấp độ hạ nguyên tử, thế giới vận hành theo xác suất – không phải theo những quy luật định sẵn.

Tuy nhiên, chúng ta cần cẩn trọng để **tránh nhầm lẫn giữa “ngẫu nhiên” và “tự do”**.

Nếu lựa chọn của bạn chỉ đơn thuần là sản phẩm của những biến động lượng tử ngẫu nhiên, thì về mặt lý thuyết, bạn vẫn không hề nắm quyền kiểm soát.

Thay vì một quân cờ domino, bạn giờ chẳng qua cũng chẳng khác nào một con xúc xắc mà thôi.

Luận điểm sinh học: “Xổ số Buồng trứng”

Cái gọi là “tự do” mà con người tự hào sở hữu thực chất chỉ là nhận thức về những ham muốn của họ, nhưng lại không biết gì về nguyên nhân đằng sau những ham muốn đó.

Baruch Spinoza

1.2. TỰ DO CHỈ LÀ ẢO TƯỢNG?

Hắn một số bạn đọc sẽ phản bác rằng: “Ok, nhưng tôi không phải một quả bóng bi-a. Tôi là một con người phức tạp với cá tính riêng.”

Điều này thoát nghe có vẻ hợp lý, nhưng sẽ ra sao nếu ta suy ngẫm về **đặc tính sinh học của con người**?

Phần lớn chúng ta có xu hướng coi tính cách của mình như “bản chất thật sự” – một thứ cốt lõi mà ta đã dựng nên thông qua nỗ lực tự thân. Thế nhưng, các tư tưởng gia như nhà thần kinh học Robert Sapolsky từ Đại học Stanford lại có góc nhìn khác. Như Sapolsky lập luận, các yếu tố sinh học và môi trường đòi hỏi ta phải loại bỏ hoàn toàn mọi khả năng tồn tại của một “linh hồn trong cỗ máy”.

Để minh họa, ta có thể viện đến phép ẩn dụ “Xổ số buồng trứng” (*Ovarian Lottery*) của Warren Buffett. Ý tưởng là như sau: bạn không có quyền lựa chọn cha mẹ ruột – không thể quyết định bộ gen của mình. Bạn không chọn việc mình sinh ra ở vùng chiến

sự hay ngoại ô. Bạn không chọn những tổn thương bản thân phải chịu đựng khi 5 tuổi, cũng như chế độ dinh dưỡng bạn nhận được năm 10 tuổi.

Vậy mà – trớ trêu thay, **chính những điều đó đã định hình nên bộ não của bạn.**

Nếu những “lựa chọn” ở hiện tại của bạn là do tính cách, và tính cách thì được quyết định bởi gen và môi trường (những yếu tố bạn không thể lựa chọn), vậy bạn có thể **thực sự nhận công lao (hoặc chịu trách nhiệm) đối với những lựa chọn đó hay không?**

Có lẽ sẽ dễ hiểu hơn nếu ta hình dung mọi thứ như một ván bài.

Đúng là bạn nắm giữ các quân bài trên tay, nhưng thực tế loại bộ bài nào được sử dụng, cách xáo bài như thế nào, thứ tự chia bài ra sao – những thứ đó đều đã được định đoạt trước khi bạn ngồi xuống rồi.

**Lược điểm thần kinh học:
Khoảng cách giữa tín hiệu não
bộ & ý thức chủ động**

1.2. TỰ DO CHỈ LÀ ẢO TƯỢNG?

Vào thập niên 1980, nhà nghiên cứu Benjamin Libet đã tiến hành một thí nghiệm nổi tiếng. Ông yêu cầu những người tham gia cử động ngón tay bất cứ khi nào họ muốn, trong khi ông theo dõi hoạt động não bộ của họ.

Kết quả thu được thực sự “đáng sốc”. Hình ảnh quét não cho thấy **não bộ đã chuẩn bị cho việc di chuyển ngón tay trước khi đối tượng nhận thức về quyết định di chuyển ngón tay của mình**. Chỉ vài mili giây trước khi suy nghĩ “Tôi quyết định” xuất hiện, thì “tiềm năng/ điện thế sẵn sàng” (readiness potential) đã được kích hoạt rồi.

Nói cách khác, cái giọng nói trong tâm trí vẫn thì thầm với bạn rằng “Tôi đã lựa chọn điều này” rất có thể chỉ đơn giản là một “người kể chuyện” đang thuật lại câu chuyện **sau khi sự việc đã xảy ra rồi thôi**.

Chúng ta thường thích nghĩ về mình như một vị vua cai trị đất nước – một thực thể đưa ra mệnh lệnh, quyết định hành động và kiểm soát thực tại.

Nhưng thực tế có vẻ như trong lúc “nhà vua” đang ngủ, thì các “vị tướng” của ông (các quá trình sinh học tiềm thức) đã bắt đầu điều hành quân đội. Và khi tỉnh dậy và thấy binh lính đang hành quân, “nhà vua” sẽ phán: “Vâng, chính ta đã ra lệnh như vậy.”

Nếu đúng thế, thì ý thức chỉ đơn giản là đang giải thích về quyết định sau khi nó đã được đưa ra. Trong trường hợp đó, chúng ta sẽ cần phải định nghĩa lại hoàn toàn ý nghĩa của cái gọi là “sự lựa chọn”.

Phân tích logic học: Ngụy biện “Người tí hon”

Bạn không hề kiểm soát cơ bắp, cũng không hề bị lạc lối trong cơ bắp. **Bạn chính là cơ bắp đó.**

Sam Harris

Giờ thì, hãy cùng thảo luận một chút về logic. Khi ta tuyên bố, “Tôi được tự do,” câu hỏi đặt ra là: cái “tôi” đó thực sự là ai?

Ở phương diện trực giác, ta

1.2. TỰ DO CHỈ LÀ ẢO TƯỢNG?

thường cảm nhận rằng có một anh “phi công” đang ngồi đâu đó phía sau đôi mắt của mình. Một người “chủ nhân” của ý chí, nắm quyền điều khiển mọi sự, đưa ra quyết định và chỉ đạo hành động.

Vậy ta hãy thử đi tìm anh “phi công” đó nhé.

Nếu mất đi một cánh tay, bạn vẫn là “Bạn”. Nếu mất một chân, bạn vẫn là “Bạn”. Nhưng **cái gọi là “Bạn” thực sự nằm ở đâu?**

Nếu tiếp tục thí nghiệm tưởng tượng này bằng cách loại bỏ từng bộ phận cơ thể một, cuối cùng ta sẽ đến được bộ não. Nhưng suy cho cùng, bộ não chỉ là một tập hợp các mô và tế bào thần kinh; chẳng có một “người tí hon” (Homunculus) nào ngồi bên trong điều khiển cả.

Không có một “chủ nhân” của ý chí nào cả. Chỉ có “con tàu” (sinh vật sống) đang phản ứng với “đại dương” (môi trường xung quanh).

Từ góc nhìn này, cái cảm giác “Tôi nắm quyền kiểm soát” có lẽ

chỉ đơn thuần là **một niềm tin** – một thứ **ảo tượng cần thiết** do não bộ kiến tạo để lý giải hành động của chính nó.



ĐỐI MẶT VỚI “VỰC THẳM”



Đối với cá nhân con người và xã hội nói chung, không gì khó chấp nhận cho bằng tự do.

Fyodor Dostoevsky

2.1. CÁI GIÁ CỦA TỰ DO

Nếu như chuyển động của các nguyên tử thì tuân theo các định luật vật lý, tính khí được quyết định bởi sinh học, và não bộ thì đưa ra quyết định từ trước khi ý thức hình thành... vậy ta sẽ còn lại cái gì đây?

Suy nghĩ này cuối cùng sẽ đưa ta đến với cái gọi là “**Vực thẳm**” (Abyss) – ý niệm rằng con người đơn giản chỉ là **những con robot sinh học mắc chứng ảo tưởng về sự “vĩ đại”**.

Đó quả thực là một viễn cảnh đáng sợ – một cái gì đó gợi cảm giác sụp đổ hoàn toàn về “nhân tính”, về nền tảng của sự tồn tại.

Chắc hẳn nhiều người khi suy tưởng về nó sẽ không tránh khỏi tuyệt vọng. Và chắc rằng một số bạn đọc sẽ thẳng thừng bác bỏ nó: “Không, chúng ta **CÓ** quyền tự do lựa chọn! Tôi là người làm chủ vận mệnh của mình!”

Phản ứng như vậy thoạt nghe có vẻ rất hợp lý. Nhưng trước khi đi tiếp, bạn có thể tạm dừng một chút để suy ngẫm về câu hỏi sau đây không?

“Nếu như tự do tuyệt đối thực sự tồn tại... liệu rằng ta có **thực sự MUỐN** nó hay không?”

Gánh nặng trách nhiệm cá nhân

Tạm thời, ta hãy giả sử các nhà khoa học đã sai lầm – và con người thực sự được tự do.

Trong trường hợp đó, ta sẽ đối mặt với một vấn đề thậm chí còn đáng sợ hơn việc trở thành robot: **Trách nhiệm tuyệt đối**.

Triết gia người Pháp Jean-Paul Sartre từng tuyên bố như sau:

*“**Nhân loại bị kết án phải tự do** (Man is condemned to be free). Một khi xuất hiện trong thế giới này, con người phải chịu trách nhiệm về mọi việc mình làm.”*

Hãy chú ý đến hai chữ “kết án” trong câu nói trên. Sartre không cho rằng tự do là “phước lành”. Theo ông, bởi vì con người không tự tạo ra chính mình – nhưng lại bị “ném” vào thế giới nơi họ phải chịu trách nhiệm cho mọi việc mình làm, nên **tự do quả thực là gánh nặng lớn**.

2.1. CÁI GIÁ CỦA TỰ DO

Nếu bạn thực sự được tự do, thì không có lý do gì để bào chữa hay đổ lỗi cho hoàn cảnh cả. Những lời biện minh kiểu “Tính tôi vốn như vậy” hay “Tôi bị chế ngự bởi đam mê” sẽ không còn có ý nghĩa nữa.

Mỗi khi hành động, bạn đang **lựa chọn bản chất của chính mình** – cách bạn sẽ sống. Nếu bạn tức giận, đó là vì bạn đã **CHỌN** tức giận thay vì kiềm chế bản thân.

Nếu bạn thất bại, sẽ không có cái “hệ thống” hay người nào để đổ lỗi cả. Thất bại hoàn toàn là do **CHÍNH BẠN**.

Chính cái cảm giác trách nhiệm tuyệt đối này là nguyên nhân dẫn đến cái mà các triết gia hiện sinh gọi là **Angst** (lo âu hiện sinh).

Đối mặt với vô vàn lựa chọn

Lo âu là trạng thái trì trệ xảy ra dưới gánh nặng của tự do.

Søren Kierkegaard

Hãy tưởng tượng bạn đang đứng trên mép một vách đá cao. Bạn

cảm thấy lo lắng không chỉ vì sợ mình có thể vô tình ngã xuống (một nỗi sợ mang tính tất định). Mà quan trọng hơn, đó là vì bạn nhận ra **bản thân hoàn toàn có quyền tự do nhảy xuống**.

Điều duy nhất ngăn bạn làm như vậy là... chính bạn.

Cái cảm giác “choáng ngợp” này – trạng thái mất phương hướng khi đứng trước vô vàn khả năng – quả thực khó chịu đến mức nhiều người trong chúng ta luôn tìm cách trốn chạy nó từ trong tiềm thức.



Bản thân tôi từng trực tiếp chứng kiến hành vi này nơi một người tôi quen thân. Khi xảy ra mâu thuẫn trong gia đình, thay vì lý luận công tâm hay đủ can đảm nhận trách nhiệm cá nhân, người đó sẽ nhanh chóng thu mình vào

2.1. CÁI GIÁ CỦA TỰ DO

vai trò “nạn nhân”. Người đó sẽ khơi gợi lại những tổn thương quá khứ – chẳng liên quan gì đến vấn đề hiện tại, hoặc sẽ trả lời bằng những câu trốn tránh như: “Tôi không biết, nhưng...”, “Chắc do tôi ngu quá”, “Mọi người có ý coi thường tôi”, v.v...

Vì đâu đương sự lại hành xử như vậy?

Rất đơn giản: vì đóng vai “nạn nhân” thì an nhàn hơn nhiều. Nó cho người đó cái cớ để không phải giải quyết vấn đề/ thay đổi hành vi của mình. Một sự trốn tránh trách nhiệm – không hơn không kém.

Sartre gọi hành vi này là “nguy tín” (*bad faith*) – tự lừa dối chính mình rằng bản thân không có sự lựa chọn nào khác (trong khi thực tế thì có). Nếu tinh ý, bạn sẽ thấy phần lớn mọi người vẫn thường xuyên phạm phải thói xấu này khi nói những câu đại loại như:

- “Tôi biết đây không phải cách tốt nhất, nhưng sắp bảo tôi phải làm như vậy.”

- “Tôi không còn lựa chọn nào khác ngoài việc tiếp tục công việc này để giữ sự ổn định.”

Bằng cách giả vờ mình chỉ là một **đối tượng** (object) – một bánh răng trong cỗ máy – chúng ta cho phép bản thân thoát khỏi gánh nặng của việc tồn tại như một **chủ thể** (subject) biết suy nghĩ và nắm quyền tự quyết.

Sự sụp đổ của các bộ quy tắc

Nỗi lo âu này thậm chí còn rõ rệt hơn trong thời hiện đại. Suốt hàng ngàn năm, con người không cần phải tìm kiếm/ tự kiến tạo ý nghĩa cho cuộc sống. Tôn giáo cho bạn biết điều gì là tốt, phong tục hướng dẫn bạn nên kết hôn với ai, còn các cơ cấu quyền lực thì đã “tiền định” vị trí của bạn trong xã hội. Mọi thứ đều vận hành theo một bản “kế hoạch vĩ đại”; tất cả những gì ta cần làm là tuân theo nó.

Thế nhưng ở thời hiện đại, những “quy luật” mong manh đó đang bị thử thách nghiêm trọng.

Thời kỳ Khai sáng và sự phát

2.1. CÁI GIÁ CỦA TỰ DO

triển của khoa học đã dẫn tới sự bác bỏ của nhiều lý thuyết thể chế từng được xem là “chân lý tuyệt đối” suốt một thời gian dài.

Ngày nay, các tiến bộ công nghệ như trí tuệ nhân tạo đã và đang tái định hình toàn bộ cấu trúc xã hội. Nhiều công việc từng được xem là “danh giá” đang dần biến mất; trong khi đó, biết bao nghề nghiệp mới – vốn chưa từng được biết đến trong mười năm trở lại – thì bỗng nhiên thành ra “thời thượng” hơn bao giờ hết.

Trật tự cũ đang đi đến sụp đổ. Giờ đây, con người bị buộc phải ứng biến mà không thấy được điều gì nằm bên kia “vực thẳm”. Và khi ta kêu lên “Tôi nên làm gì?”, thì **vũ trụ hoàn toàn im lặng**.

Ba cách đối mặt với “Vực thẳm”

Để sống chung với “vực thẳm”, các triết gia hiện sinh cho rằng con người có thể học hỏi từ ba hình mẫu “Anh hùng” sau đây:

- **Hiệp sĩ của Đức tin**

Vào thế kỷ 19, triết gia Hegel kết

luận rằng logic và lịch sử cấu thành một “Hệ thống” hoàn hảo đủ để giải thích mọi thứ trên thế giới. Tư tưởng này—tuy được hưởng ứng rộng rãi vào thời điểm đó—đã bị Søren Kierkegaard, người được coi là “cha đẻ của chủ nghĩa hiện sinh”, bác bỏ hoàn toàn.

Theo Kierkegaard, những điều thực sự quan trọng—tình yêu, ý nghĩa, Thượng đế—thì không thể lý giải chỉ bằng biện chứng thuần túy. Với những thứ đó, lựa chọn duy nhất dành cho con người là sống như một “Hiệp sĩ của Đức tin” (*Knight of Faith*). Cụ thể, họ phải thực hiện cái gọi là “bước nhảy của đức tin” (*leap of faith*)—không phải vì họ có bằng chứng xác đáng về logic, nhưng **chính niềm đam mê đã dẫn lối họ**.

Sẵn sàng từ bỏ tất cả để theo đuổi một cam kết lớn lao mà không có gì đảm bảo chắc chắn – đó chính là lời giải của Kierkegaard đối với nỗi lo hiện sinh.

- **Siêu nhân (Nietzsche)**

Triết gia Friedrich Nietzsche, khi

2.1. CÁI GIÁ CỦA TỰ DO

chứng kiến sự sụp đổ của trật tự tôn giáo thời bấy giờ, đã đưa ra tuyên bố đầy tranh cãi: “**Thượng đế đã chết**” (*God is dead*). Thoạt nghe có vẻ khá “báng bổ”, song thực tế Nietzsche đang muốn gửi đi một lời “cảnh tỉnh” dành cho nhân loại. Theo ông, khi hệ thống giá trị do xã hội áp đặt không còn phát huy tác dụng nữa – khi các bộ quy tắc hành vi giờ đã ra vô nghĩa, đây là lúc để người anh hùng mang tên “Siêu nhân” (*Übermensch*) xuất hiện.

“Siêu nhân” không tìm cách tuân theo bất kỳ hệ thống mới nào, cũng không tìm kiếm các tiêu chuẩn đúng-sai từ bên ngoài. Đặc thù của người anh hùng này là lòng can đảm “khiêu vũ” bên bờ vực thẳm.

Anh ta chấp nhận rằng **bản thân là tác giả của cuộc đời** – rằng anh có trách nhiệm tự kiến tạo hệ giá trị riêng, cũng như đủ tiềm năng biến đổi hỗn loạn của đời sống thành điều gì đó tốt đẹp.

- **Anh hùng Phi lý (Camus)**

Nhiều năm sau đó, Albert Camus

tuyên bố: nỗ lực tìm kiếm ý nghĩa trong vũ trụ im lặng và thờ ơ này chỉ là hành động “phi lý” – hoàn toàn không đi đến đâu cả.

Theo ông, điều con người cần làm là học theo tấm gương của Sisyphus – vị vua trong thần thoại Hy Lạp, người đã bị các vị thần kết án phải đẩy một tảng đá lên đỉnh đồi, chỉ để sau đó lại thấy nó lăn xuống và phải bắt đầu lại từ đầu, mãi mãi.

Sisyphus biết rõ điều ông đang làm chỉ là “muối bỏ biển” – rằng hòn đá cuối cùng sẽ rơi xuống. Thế nhưng, ông vẫn nhất định không đầu hàng và cứ tiếp tục tiến lên.

Tự do—đồng thời cũng là “chiến thắng” của ông—nằm ở thái độ **từ chối khuất phục trước sự “phi lý” của vũ trụ**.

Nỗ lực hướng tới đỉnh núi là đủ để thỏa mãn trái tim con người. Chúng ta phải hình dung Sisyphus đang hạnh phúc.

Albert Camus

2.1. CÁI GIÁ CỦA TỰ DO

3 NGƯỜI ANH HÙNG HIỆN SINH



IMD
J.M.P.

Hư vô hay cơ hội?

Có một mối nguy tiềm ẩn mà ta cần ý thức ở đây. Nếu thừa nhận rằng không có “hệ thống” giám sát nào cả, con người rất dễ rơi vào cạm bẫy của chủ nghĩa hư vô (“*Dù sao thì nó cũng chẳng có ý nghĩa gì, vậy thì bạn tâm làm gì?*”) hoặc lối sống hưởng lạc, tự hủy hoại. (“*Nếu Thượng đế không tồn tại, thì mọi thứ đều được phép*” – như Dostoevsky từng viết)

Nhưng đồng thời, **chính cái rủi ro này cũng là một cơ hội lớn.**

Nếu bạn bị ép buộc phải sống

tốt—giống như nhân vật chính trong phim *Cỗ máy con người* (*A Clockwork Orange*), được “lập trình” để không thể lựa chọn bạo lực—thì thực chất **bạn không phải người “tốt”**. Bạn chỉ đơn giản là một “cỗ máy quái dị” thôi.

Sự tử tế gượng ép thì không phải là tử tế. Chỉ khi bạn lựa chọn hành xử như vậy, thì nó mới gọi là “tử tế” thực sự.

Ý chí tự do là tiền đề cho cái gọi là “tính chân thực” (authenticity). Nó cho phép bạn gỡ bỏ những lớp “mặt nạ xã hội” để sống thật với chính mình.

2.1. CÁI GIÁ CỦA TỰ DO

Văn hào C. S. Lewis từng nhận định như sau:

“Ý chí tự do có thể khiến cái ác tồn tại, nhưng chính nó cũng là thứ duy nhất mang lại giá trị cho tình yêu, lòng tốt và niềm hạnh phúc.”

Chúng ta phải đưa ra quyết định. Liệu rằng ta sẽ chọn sự an toàn của con robot, hay rủi ro của tình yêu thương?



2.2. CẠM BÃY CỦA THUYẾT ĐỊNH MỆNH

Nếu quả thực con người bất lực không thể làm gì cả, vậy thì mọi lời khuyên răn, mọi mệnh lệnh, mọi đe dọa, mọi lời kêu gọi và khiển trách nào có ý nghĩa gì?

Erasmus

Tôi cho rằng suy ngẫm về “Vực thẳm của Tự do” có thể đã khiến một số bạn đọc cảm thấy lo lắng và tự nhủ: “Có lẽ các nhà khoa học đã đúng. Có lẽ tôi chỉ là một người máy sinh học. Có lẽ tất cả mọi này không phải lỗi của tôi.”

Ý tưởng đó chắc hẳn sẽ mang lại một chút an ủi. Nếu con người chỉ là sản phẩm của môi trường xung quanh, thì **chẳng có lý gì để cảm thấy tội lỗi cả.**

Tuy nhiên, trước khi chấp nhận quan điểm đó, tôi mong bạn hãy xem xét điểm mấu chốt này. Dù cái lồng của thuyết định mệnh có thể khiến bạn thoải mái, thì cuối cùng nó **VẪN là một cái lồng.**

“Đó không phải lỗi của tôi”

Sợ hãi là con đường đưa đến bóng tối.

Yoda, ‘Star Wars’

Thuyết định mệnh tuyệt đối hứa hẹn một phần thưởng hấp dẫn: **xóa bỏ hoàn toàn mọi mặc cảm.** Nếu bạn thất bại, đó là do gen di truyền. Nếu bạn nổi nóng, đó là do chấn thương tâm lý quá khứ.

Nhưng cái giá phải trả cho phần thưởng đó chính là **sự thờ ơ.**

Nếu chấp nhận rằng bản thân không nắm quyền kiểm soát thực sự, bạn cũng đồng thời từ bỏ quyền tự quyết của mình.

Nếu bạn chỉ xem cuộc sống như một tập hợp kết quả đầu vào và đầu ra, thì động lực để cải thiện cuộc sống sẽ phai nhạt. (vì suy cho cùng, kết quả đã được định sẵn rồi mà!) Và khi làm như vậy, đó là bạn đang **tự ứng nghiệm lời tiên báo về cuộc đời mình.**

Từ chối trách nhiệm, do đó, cũng đồng nghĩa với việc bác bỏ tiềm năng thay đổi.

2.2. CẠM BÃY CỦA THUYẾT ĐỊNH MỆNH

*Chúng ta không đau khổ vì những cú sốc trong trải nghiệm của bản thân – cái được gọi là sang chấn tâm lý – mà sự thực là từ những trải nghiệm ấy chúng ta **tìm ra những điều phù hợp với mục đích của mình!** Con người không được tạo ra bởi trải nghiệm của bản thân trong quá khứ, mà bởi **ý nghĩa chúng ta gán cho những trải nghiệm đó.***

Ichiro Kishimi, 'Dám bị ghét'

Tình trạng “bế tắc” đạo đức

Ta hãy tạm dừng để suy ngẫm về thực tế khắc nghiệt của hệ thống tư pháp hình sự. Một nghiên cứu về các tù nhân bị án tử hình đã tiết lộ rằng, phần lớn trong số đó đều gặp vấn đề liên quan đến vỏ não trước trán – vùng não chịu trách nhiệm điều chỉnh cảm xúc và kiểm chế xung động nội tâm.

Từ góc nhìn vật chất thuần túy, ta có thể nhìn những con người này và nói: “Đó KHÔNG phải lỗi của họ. Não bộ của họ không ổn định. Họ cũng như một chiếc xe bị đứt thắng vậy.”

Quả thực, quan điểm này rất có giá trị; chính nó là cơ sở cho các tranh biện về việc nên ưu tiên phục hồi nhân phẩm hơn là trừng phạt những đối tượng đó.

Nhưng nếu ủng hộ nó quá cực đoan, chúng ta rất dễ tự đẩy mình vào một “vực thẳm” khác.

Nếu ta chỉ xem các phạm nhân như những “cỗ máy bị hỏng”, thì những ý niệm như “công lý” sẽ không còn giá trị nữa. Ngay cả hành vi tàn bạo nhất cũng có thể được biện minh bằng lập luận rằng “vũ trụ/ thế giới đã khiến tôi làm như vậy”.

Và nguy hiểm hơn nữa, nó có nghĩa là ta đang **tước đoạt phẩm giá của họ**. Việc coi con người chỉ như một tập hợp tác nhân sinh học thì cũng chẳng khác gì đối xử với họ như một vật *thể vô tri*, chứ không phải một *chủ thể biết suy nghĩ*.

Chúng ta có thể giúp các phạm nhân thoát khỏi sự lên án của xã hội, nhưng đồng thời ta cũng đang **tước đoạt nhân tính** của chính họ.

2.2. CẠM BÃY CỦA THUYẾT ĐỊNH MỆNH

Tâm quan trọng của một góc nhìn thực dụng

Vậy phải chăng cuộc tranh luận đang rơi vào bế tắc? Một mặt, ta không thể chứng minh sự tồn tại của ý chí tự do bằng khoa học; mặt khác, về góc độ đạo đức, ta cũng không thể sống thiếu nó.

Điều này đưa ta đến với cái mà Christian List, giáo sư triết học tại Đại học Ludwig Maximilian Munich (LMU), gọi là “**Sai lầm về phạm trù**”. (*Category Mistake*)

Trong một bài chia sẻ, List đã so sánh việc giải thích lựa chọn của con người chỉ bằng quy luật vật lý cũng giống như **phân tích thị trường chứng khoán bằng cách quan sát hành vi các electron trên màn hình máy tính vậy**.

Về lý thuyết, thị trường chứng khoán chỉ là sự chuyển động của các electron. Nhưng nếu giải thích sự sụp đổ của thị trường bằng vật lý hạt, bạn sẽ chẳng đi đến đâu cả. Bởi vì bạn đang xem xét không đúng “cấp độ mô tả”.

Để hiểu về thị trường, chúng ta

cần đến những khái niệm như “giá trị”, “nỗi sợ hãi”, “giao dịch”.

Điều tương tự cũng đúng với con người. **Chúng ta không thể lý giải cơ chế của đời sống xã hội chỉ bằng các nguyên tử**.

Hãy thử một thí nghiệm thực tế nhé. Lần tới, khi bạn quên mất sinh nhật vợ/ chồng mình, hãy trả lời như sau:

“Mình ơi, đó không phải lỗi của anh/em. Vụ nổ Big Bang 13,8 tỷ năm trước đã khởi phát một chuỗi sự kiện dẫn đến chuyện này. Em/ Anh không còn lựa chọn khác.”

Chắc bạn cũng có thể đoán phản ứng của đối phương phải không?

Sự thực thì, dù có muốn thì con người cũng **không cách nào xóa bỏ ý niệm về quyền tự quyết được**. Nếu không nhờ những khái niệm như đồng thuận, hợp đồng, xin lỗi, cam kết, v.v... thì xã hội sẽ chẳng thể nào vận hành.

Dù cho vật lý học khẳng định con người chỉ là robot, thì ta vẫn **phải sống như chủ thể thực sự**.

HƯỚNG TỚI “TRUNG ĐẠO”



Tự do và định mệnh là đôi bạn
tâm giao - cùng hòa quyện làm
nên ý nghĩa của bản thể.

Martin Buber

3.1. TỰ DO TRONG KHUÔN KHỔ

Vậy là giờ, chúng ta đứng trước một “ngã ba đường”.

- Con đường A (**Tự do tuyệt đối**) dẫn đến lo âu, sự kiêu ngạo và phán xét.
- Con đường B (**Định mệnh tuyệt đối**) dẫn đến sự thờ ơ và nguy cơ đạo đức sụp đổ.

Liệu có lựa chọn thứ ba không?

Liệu có thể chấp nhận số phận đã an bài (định mệnh) đồng thời vẫn chịu hoàn toàn trách nhiệm về cách bản thân hành động (ý chí tự do) hay không?

Về phần mình, tôi cho là có đó!

Thực tế, ý tưởng này được thể hiện trong cả Thuyết tương hợp (Compatibilism) của phương Tây lẫn tư tưởng phương Đông. Không phải một thứ tự do tuyệt đối – thoát khỏi mọi ràng buộc, nhưng nằm trong khuôn khổ của chính những ràng buộc đó.

(Ghi chú: Với những bạn đọc mới lần đầu nghe nói về khái niệm này, Thuyết tương hợp là quan điểm triết học cho rằng ý chí tự do và

thuyết định mệnh không phải hai thái cực đối lập hoàn toàn – song có thể tồn tại song song với nhau)

Về ý chí tự do “tương đối”

Tôi không biết liệu mỗi người đều có một số phận định sẵn, hay chúng ta chỉ đơn giản trôi nổi ngẫu nhiên như một cơn gió. Với tôi, có lẽ cả hai điều này đang xảy ra cùng một lúc.

Forrest Gump (1994)

“Rốt cuộc thì, tôi là robot hay thần thánh?”

Nếu bạn đang cảm thấy mệt mỏi với cuộc tranh luận này, tôi có một gợi ý: **hãy thử tạm thời gạt bỏ ý nghĩ đó qua một bên đi!**

Phần lớn trường hợp, cái cảm giác hoài nghi và thất vọng đối với lập luận về ý chí tự do bắt nguồn từ thực tế rằng ta đang *đuổi theo một thứ ảo tưởng* ngoài tầm với.

Nói cách khác, điều ta thực sự mong muốn là **Ý chí tự do Tuyệt đối**: khả năng hành động như

3.1. TỰ DO TRONG KHUÔN KHỔ

một “Đấng Sáng tạo Tối thượng”—một thực thể hoàn toàn độc lập với các quy luật sinh học, lịch sử và vật lý.

Nhưng thứ tự do đó chỉ là ảo tưởng; nó KHÔNG hề tồn tại ngoài đời.

Thế nên, tôi mong bạn tập trung vào một loại tự do khác – ít hoành tráng, nhưng thực tế hơn nhiều. Ta hãy gọi nó là **Ý chí tự do Tương đối** (*Relative Free Will*).

Hãy thử suy nghĩ thế này: “tự do” không phải là bạn có thể chỉ cần vẫy tay là bay đến mặt trăng. Một thứ như vậy sẽ vi phạm hoàn toàn các định luật vật lý.

Đúng hơn, nó có nghĩa là bạn có thể đi đến bất cứ đâu bạn muốn, miễn là nó **nằm trong phạm vi các định luật của trọng lực**.

Trọng tâm của thảo luận về ý chí tự do không phải là liệu nhân loại có thể phá vỡ các định luật vũ trụ hay không – mà là làm thế nào ta có thể **vận hành trong khuôn khổ những điều kiện/hoàn cảnh được ban cho ta**.

*Dù cậu có muốn trở thành Y đến thế nào thì **cậu cũng không thể tái sinh thành Y được**. Cậu không phải là Y. **Cậu cứ là cậu là được rồi**. Nhưng tôi không nói cậu phải mãi như thế này. Nếu cậu không thấy hạnh phúc, chắc chắn không thể cứ “như thế này”. Cậu không được đứng yên mà cần phải không ngừng tiến lên phía trước.*

*Tôi xin dẫn lời của Adler. “Điều quan trọng không phải anh được trao cho cái gì, mà là anh **sử dụng cái đó như thế nào**.” Cậu muốn trở thành Y hay một ai đó là vì cậu chỉ để tâm đến “mình được trao cho cái gì”. **Đừng làm vậy; hãy tập trung nghĩ xem “mình sẽ sử dụng cái được trao cho như thế nào”**.*

Ichiro Kishimi, ‘Dám bị ghét’

Ví dụ về trò chơi Poker

Để minh họa, ta hãy cùng nhìn nhận cuộc sống qua lăng kính của một trò chơi bài Poker nhé!

- Những lá bài bạn được chia = Định mệnh

3.1. TỰ DO TRONG KHUÔN KHỔ

Bạn không thể quyết định sẽ nhận được những “lá bài” nào. Bạn không thể lựa chọn số phận: cha mẹ, chứng lo âu di truyền, thời đại bạn sinh ra, những tổn thương bạn phải chịu đựng thời thơ ấu, v.v... Tất cả những thứ này nằm ngoài tầm kiểm soát của cá nhân. Đây là phần mà cuộc sống đã “tiền định” cho bạn – dựa trên các nguyên lý vật lý, sinh học và lịch sử.

- **Cách chơi = Ý chí tự do**
Nhưng mấu chốt nằm ở chỗ này: bạn **hoàn toàn được tự do trong cách sử dụng những lá bài đó**. Bạn có thể bỏ bài, lừa đối thủ, hoặc chơi tất tay. Các lá bài đã được định sẵn, song chiến lược thì *hoàn toàn do bạn quyết định*.

Tự do, do đó, không phải là “tôi có thể làm bất cứ điều gì.” Cốt lõi của nó là quyền *lựa chọn thái độ và hành động tiếp theo* – trong giới hạn của hoàn cảnh hiện tại.

Theo nghĩa này, ý chí tự do hoạt động như một loại “thiết bị đầu vào”. Quá khứ quyết định hiện tại, và **lựa chọn ở hiện tại sẽ định hình thực tại tương lai**.



Kiểm soát nội tâm

Con người có thể LÀM điều mình MUỐN, nhưng không thể MUỐN điều mình MUỐN.

Arthur Schopenhauer

Nghe có vẻ y như một câu đố phải không? Nhưng nếu suy ngẫm kỹ hơn, bạn sẽ thấy rằng nhận xét của Schopenhauer thực chất hàm chứa chân lý rất sâu xa.

Lấy ví dụ, bạn có thể lựa chọn ăn hay không ăn một chiếc bánh mì (hành động), nhưng không thể lựa chọn mình có đói hay không. (mong muốn)

Ham muốn là bản năng sinh học; song tự do của con người nằm ở chỗ quyết định **có chiều theo ham muốn đó hay không**.

3.1. TỰ DO TRONG KHUÔN KHỔ

Đây cũng chính là tiền đề cốt lõi của các tư tưởng như chủ nghĩa Khắc kỷ.

Triết gia Epictetus đã thuyết giảng về nguyên tắc “buông bỏ sự kiểm soát”. Cụ thể, ta cần phải vạch ra ranh giới rõ ràng giữa những gì thuộc phạm vi kiểm soát cá nhân (vd: phán đoán, ý định, mong muốn, ác cảm) và những gì không thuộc quyền kiểm soát đó. (vd: thân thể, tài sản, danh tiếng)

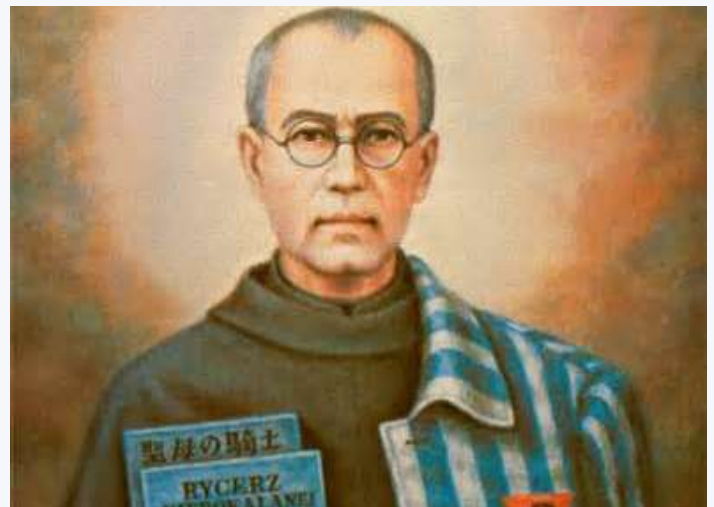
Một minh chứng sinh động cho triết lý này đến từ chuyện của bác sĩ tâm thần Viktor Frankl – người từng sống sót qua thảm họa diệt chủng Holocaust. Trong trại tập trung, ông nhận thấy Đức Quốc xã có thể tước đoạt danh tính, gia đình và tự do thể xác của con người. Tuy nhiên, có một điều chúng không thể tước đoạt được: **quyền “lựa chọn thái độ”**, dù hoàn cảnh ra sao.

Ngay cả trong tình cảnh “vô vọng” nhất, bị “nô lệ” hoàn toàn về đủ mọi phương diện, song Frankl—cũng như nhiều tù nhân khác—vẫn tìm được một “khoảng

trống” để thể hiện quyền tự quyết của mình.

*Trong trại tập trung, chúng tôi đã thấy một số người tù cư xử chẳng khác gì loài cầm thú, trong khi những người khác thì hành xử như những vị thánh. Con người có cả hai bản chất ấy; phần thánh thiện hay tội tề được thể hiện ra tùy thuộc vào **quyết định của mỗi người** – không phải do hoàn cảnh.*

Viktor Frankl, ‘Đi tìm lẽ sống’



Sự cần thiết của ràng buộc

*Tôi **PHẢI** làm vậy, thế nên tôi **CÓ THỂ** làm vậy. Ý chí tự do và ý chí tuân theo luật đạo đức là một và như nhau.*

Immanuel Kant

3.1. TỰ DO TRONG KHUÔN KHỔ

Nhiều người thường lầm tưởng hạn chế/ ràng buộc là kẻ thù của tự do – nhưng sự thực là nếu không có ranh giới, thì ý niệm về tự do sẽ trở nên vô nghĩa.

Ta hãy thử hình dung một thế giới nơi mọi thứ đều có thể xảy ra: không trọng lực, không lịch sử, không hậu quả, không bản năng sinh học. Trong thế giới đó, mọi lựa chọn đều không có ý nghĩa gì – chỉ đơn thuần là những biến động ngẫu nhiên.

Tự do đích thực không phải là thiếu vắng mọi ràng buộc, mà là **khả năng di chuyển và lựa chọn trong khuôn khổ nhất định.**

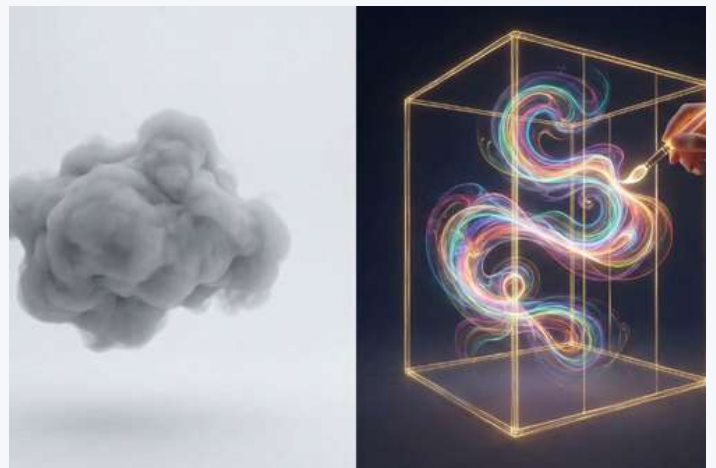
Hãy nghĩ về cách một thi sĩ sáng tạo nên những kiệt tác bất hủ trên cơ sở các quy luật bằng trắc nghiêm ngặt – hay cách người nhạc sĩ “phiêu lãng” trong giới hạn của một vòng hòa thanh cố định. **Chính những ràng buộc ấy là chất xúc tác tạo nên vẻ đẹp của nghệ thuật.**

Ý thức về điều này mới chỉ là bước khởi đầu. Tự do đích thực đòi hỏi ta phải nỗ lực thay đổi rất

nhiều từ trong nội tâm.

Giả như giờ đây bạn vui lòng chấp nhận những gì số phận đã an bài. Vậy bạn sẽ làm gì với những “lá bài” nằm trên tay?

Làm thế nào để ngừng chống lại “người chia bài” (số phận/vũ trụ) và hòa mình vào “trò chơi” mang tên cuộc đời?



3.2. HÌNH THÀNH “CHÁNH KIẾN”

Một bông hoa cũng như mọi thứ khác, hoàn toàn được cấu tạo bởi **những chất không phải là hoa**. Tất cả vũ trụ đã tập hợp lại để giúp cho bông hoa biểu hiện.

Thích Nhất Hạnh

Hắn đến giờ, một số bạn đọc sẽ ít nhiều cảm thấy “mất phương hướng” bởi những tranh biện phía trên. Suy cho cùng, điều đó cũng chẳng có gì khó hiểu.

Triết học phương Tây, dù có rất nhiều điểm hay, song lại bị hạn chế ở xu hướng “tuyệt đối hóa”, “trắng-đen rõ ràng” thái quá.

Các triết gia hiện sinh phương Tây thì như những nhà điêu khắc cố gắng kiến tạo ý nghĩa từ một khối đá lạnh lẽo, vô cảm.

Ngược lại, các triết gia Khắc kỷ thì như người lính kiên cường, quyết tâm giữ vững vị trí đứng gác của mình.

Cả hai đều xuất phát từ một tiền đề: xung đột giữa “cái tôi” nhỏ bé và vũ trụ rộng lớn, hỗn loạn.

Nhưng sẽ ra sao nếu “cái tôi” đó không hề tồn tại?

Điều gì sẽ xảy ra nếu “con sóng” ngừng cố tách khỏi “đại dương”?

Nếu như tư tưởng Tây phương tìm cách trả lời câu hỏi: “*Làm thế nào tôi có thể áp đặt ý chí của mình lên thế giới này?*” thì Đông phương đặt một câu hỏi hoàn toàn khác:

“Ai là cái ‘tôi’ đang áp đặt ý chí của nó?”

Vấn đề mang tên “cái tôi”

Bạn còn nhớ ngụ ý biện “Người tí hon” ở phần trước không? Một cách bản năng, chúng ta cảm thấy có một “chủ nhân ý chí” nằm đâu đó bên trong đầu mình.

Nhưng nếu bóc tách từng lớp sinh học – từng bộ phận cơ thể, ta sẽ không thấy anh “phi công tí hon” nào cả. Chỉ có một “con tàu”—một hệ thống cấu thành từ các hợp chất hữu cơ.

3.2. HÌNH THÀNH “CHÁNH KIẾN”

Nhận thức này được các truyền thống như Phật giáo chuyển hóa thành con đường dẫn đến tự do —cụ thể thông qua các giáo lý như *Anattā* (Vô ngã) và *Pratītya-samutpāda* (Duyên khởi).

Ý tưởng đơn giản như sau. Cái gọi là “bản ngã” không phải một thực thể bất biến, nhưng là **một quá trình** – một tập hợp các yếu tố “phi tự ngã”: bộ gen thừa hưởng từ cha mẹ, thực phẩm sinh ra từ mặt đất, văn hóa, ngôn ngữ, nền tảng giáo dục, ánh mặt trời sưởi ấm hành tinh, v.v...

Nếu loại bỏ mọi yếu tố “không phải bạn” này, thì sẽ không còn tồn tại cái gọi là “bạn” nữa.

Thoạt nghe, ý tưởng này có vẻ khá đáng sợ. Song nếu suy nghĩ kỹ hơn, nó sẽ đưa bạn đến với sự “giải thoát” thực sự.

Nếu không có một “cái tôi” độc lập, thì sẽ **chẳng có ai để đổ lỗi hay bênh vực cả**. Những mối lo toan về bản thân kiểu như “Tôi có đủ giỏi không?” hay “Tôi có đưa ra lựa chọn đúng không?” sẽ hoàn toàn tan biến.

Bạn không phải một cá thể đơn lẻ đang chống lại vũ trụ; **bạn chính là vũ trụ đang tự thể hiện ra dưới hình hài một con người.**

“Đắm lầy” của Hiện hữu

Khi suy ngẫm về mâu thuẫn giữa khát vọng chinh phục thế giới của Tây phương và ý niệm “hiện hữu” cùng thực tại của Đông phương, tôi không thể không hồi tưởng lại một cảnh phim đầy ám ảnh trong kiệt tác *Silence* của Martin Scorsese (được chuyển thể từ tiểu thuyết cùng tên của Shusaku Endo). Trong phân cảnh đó, vị linh mục tội giáo Ferreira nói với nhân vật chính, Cha Rodrigues, về câu tục ngữ cổ sau:

Giang sơn dễ đổi, bản tính khó dời.



Thoạt nghe, câu nói này có vẻ như một lời bào chữa của Ferreira cho hành vi “tội giáo” của mình (từ bỏ đức tin Kitô giáo).

3.2. HÌNH THÀNH “CHÁNH KIẾN”

Song ở phương diện sâu xa hơn, Ferreira đang phê phán ý niệm của người Tây phương về cái gọi là “Bản thể nhựa” (*Plastic Soul*)—rằng cá nhân có thể *trở thành bất cứ ai họ muốn, trong bất kỳ hoàn cảnh nào*. Theo ông, Nhật Bản (và thân phận con người nói chung) có thể ví như một “đầm lầy”. Người ta có thể gieo một hạt giống ý tưởng hay niềm tin vào đó, nhưng sẽ không thể làm cho đầm lầy thay đổi. Cuối cùng, **chính hạt giống mới là thứ bị biến đổi**.

Nói cách khác, con người không phải linh hồn tách rời khỏi thể xác/ bối cảnh văn hóa, nhưng bị “ném” vào một thời điểm, thân xác và hoàn cảnh xã hội cụ thể. Không ai đứng phía trên “đầm lầy” cả; **chính chúng ta là cái “đầm lầy” đó**.

Những thứ tạo nên chúng ta—nỗi sợ hãi, bản năng sinh tồn, cội nguồn văn hóa—đây là những yếu tố mà không một lý lẽ logic khách quan hay nguồn cảm hứng nào đủ sức lay chuyển được.

Tin tưởng rằng bạn có thể vượt

lên bản chất/ nguồn gốc của mình chỉ bằng ý chí thuần túy thì không phải tự do, mà chỉ là **ảo tưởng** – không hơn không kém.

Đứng từ quan điểm này, tự do đích thực không có nghĩa là cố gắng chống lại “đầm lầy”, mà là thừa nhận rằng **chúng ta là một phần của nó**.

*Dưới thân phận bị ném vào hiện hữu, Dasein (Hiện-hữu-ở-đó) được trao trả về cho chính mình và cho những khả tính của nó, nhưng với tư cách là **Hiện-hữu-tại-thế** (Being-in-the-world). Trong sự bị ném đó, Dasein phục tùng ‘thế giới’ và hiện hữu một cách thực tính cùng với những hữu thể khác.*

Martin Heidegger

Hành động thuận theo tự nhiên

Vậy nếu chúng ta không tách biệt khỏi “dòng chảy” của vạn hữu, thì làm thế nào để đưa ra lựa chọn đây? Chúng ta có nên từ bỏ mọi thứ không?

Câu trả lời là “không”. Thay vì bỏ

3.2. HÌNH THÀNH “CHÁNH KIẾN”

cuộc, ta hãy học cách bơi theo “dòng chảy” đó.

Trong Đạo giáo, nguyên tắc này được gọi là Vô vi (無為) – nghĩa đen là “không làm gì cả”. Tuy nhiên, cần cẩn trọng đừng nhầm lẫn giữa “không làm gì cả” với “lười biếng” hay “buông xuôi”.

- Các triết gia hiện sinh thì cố gắng “bơi ngược dòng” bằng sức mạnh ý chí thuần túy.
- Người theo thuyết định mệnh thì hành xử như khúc gỗ, để cho sóng đánh dạt về bất cứ chỗ nào tùy thích.
- Ngược lại, triết lý Đạo giáo khuyến khích cá nhân hòa hợp với “dòng chảy” của thế giới. Chúng ta di chuyển được là nhờ dựa vào chính sức mạnh của dòng nước.

Ta có thể lấy ví dụ về một cái cây. Cái cây thì không bao giờ rơi vào “khủng hoảng hiện sinh”. Nó không lo lắng về việc mình có phát triển đúng cách hay không – cũng chẳng bận tâm những cái cây khác mọc như thế nào.

Nó chỉ đơn giản thuận theo Đức

(德, “bản tính tự nhiên”) của mình, không chút kháng cự.

Đây chính là cốt lõi tính tự quyết trong tư tưởng Đông phương. Bằng cách thuận theo “dòng chảy” thực tại (thay vì cố gắng ép buộc mọi việc xảy ra theo ý chí riêng), những hành động đúng đắn sẽ tự nhiên đến với bạn.

*Con người không phải chúa tể của vạn hữu, nhưng là **Mục tử của Hiện hữu** (Shepherd of Being). Trong cái ‘vị thế thấp hơn’ này, con người không hề mất đi điều gì; trái lại, anh ta còn được lợi vì chạm đến chân lý của Hiện hữu. Anh ta có được cái nghèo khó thiết yếu của người mục tử, mà phẩm giá của người ấy nằm ở chỗ **được chính Hiện hữu kêu gọi vào việc gìn giữ chân lý của Hiện hữu**.*

Martin Heidegger



3.2. HÌNH THÀNH “CHÁNH KIẾN”

Tự do cá nhân luôn gắn liền với tha nhân

Ubuntu: “Tôi tồn tại bởi vì bạn tồn tại”.

Ngạn ngữ Phi châu

Nếu có thể lý giải thế giới theo hướng như trên, cá nhân sẽ trải qua một sự chuyển đổi căn bản trong cách ta nhìn nhận trách nhiệm bản thân đối với người khác. Cụ thể, ta sẽ hiểu rằng, “cái tôi” không bao giờ tồn tại tách biệt khỏi vạn hữu cả. (“*không ai là một hòn đảo*”) Ngược lại, như thiền sư Thích Nhất Hạnh vẫn thường nói:

“Tồn tại là **tương sinh/ tương tức** lẫn nhau.”

Trên cơ sở nhận thức đó, khái niệm “ý chí tự do” sẽ không còn dừng lại ở một mong cầu ích kỷ nữa. Đơn giản – bởi **mỗi hành động của từng cá nhân đều tạo ra hiệu ứng lan tỏa**, tác động đến toàn bộ mạng lưới của sự tồn tại.

Nếu tôi quát tháo vào mặt người khác khi tham gia giao thông, tôi

không chỉ đơn thuần đang trút bỏ cơn giận của “tôi”. Sự tức giận đó sẽ lan sang những người xung quanh – rồi đến gia đình và nơi làm việc của họ.

Ngược lại, nếu lựa chọn thể hiện tâm từ bi, đó là tôi đang chữa lành/ làm hòa với một phần của tổng thể.

Cái gọi là “trống rỗng” (void) hay “hư vô” (nothingness) mà các nhà huyền bí – cả ở phương Đông lẫn phương Tây – vẫn thường nhắc đến không phải một thứ bóng tối đáng sợ hay “vực thẳm” vô đáy nào cả. Ngược lại, chính nó là nơi **sức mạnh của sự sáng tạo được tỏ lộ**.

Bởi vì không ai có một cái “tự ngã” riêng biệt, thế nên chúng ta cũng **mang trong mình toàn bộ tiềm năng của vũ trụ**.

Khi chúng ta đứng trước ngọn núi/ bông hoa và quán tưởng trước khi lay xuống lần thứ hai, ta thấy ta không chỉ là Bồ tát mà còn là nạn nhân của các áp bức, kỳ thị và bất công nữa. Với năng lượng của Bồ tát, ta ôm

3.2. HÌNH THÀNH “CHÁNH KIẾN”

*lấy các nạn nhân khắp nơi. **Ta là hải tặc đã hãm hại em bé gái,** và ta cũng là em bé gái bị hãm hiếp. Vì chúng ta không có tự tánh riêng biệt, **tất cả chúng ta đều có tương quan** và ta cũng là tất cả mọi người.*

Thích Nhất Hạnh

Tự do là một “vùng đất không có lỗi mòn”

Chân lý là một vùng đất không có lỗi mòn.

Jiddu Krishnamurti

Và thế là, chúng ta đi đến điểm giao thoa giữa tư tưởng phương Đông và phương Tây. Từ Tây phương, ta đón nhận *trách nhiệm của nghiệp báo* — sự thật không thể phủ nhận rằng mọi hành động đều đi kèm với nó hậu quả nhất định.

Từ phương Đông, ta tiếp thu trí tuệ trong thực hành *buông bỏ bản ngã cứng nhắc* — buông bỏ mọi bám chấp phải tỏ ra “đúng đắn”, “chính trực” hay “nắm quyền kiểm soát”.

Kết quả của sự kết hợp này sẽ là sự ra đời của một **lối sống mới**. Không cần thiết phải “cố tình phạm sai lầm” để khẳng định bản thân — sứ mệnh của con người chỉ đơn giản là hành động theo tinh thần Tự Nhiên (自然) của Đạo giáo.

Chúng ta làm điều đúng đắn không phải vì luật pháp ép buộc — cũng không vì e sợ “vực thẳm”. Mà bởi nó là **điều tự nhiên nhất cần làm trong khoảnh khắc đó**.

Thay vì cố gắng làm “thuyền trưởng” giữa đại dương, chúng ta học cách trở thành một người “lướt sóng” giỏi — sẵn sàng hòa cùng “nhịp điệu” của vũ trụ.

*Tiếng gọi đến như một cú ném, khởi nguồn cho “tính bị ném” (Geworfenheit) của Dasein. Trong sự phát lộ bản tính của mình giữa lịch sử của Hiện hữu, con người là hữu thể mà sự hiện-thể (ek-sistence) của nó cốt tại việc cư ngụ trong sự lân cận của Hiện hữu. **Con người là kẻ lảng giềng của Hiện hữu.***

Martin Heidegger

THỰC HÀNH Ý CHÍ TỰ DO



Tự do là khả năng quan sát thuần túy mà không cần đến phương hướng, không sợ hãi thưởng phạt.

Jiddu Krishnamurti

4.1. BA TRỤ CỘT CỐT LỖI

Cho đến giờ, chúng ta đã thống nhất ở một số giả định như sau. Con người không phải “thần thánh” có thể điều khiển vũ trụ theo ý riêng. Chúng ta chỉ là một phần của một mạng lưới tương tác rộng lớn – được cấu thành bởi “hàng hà sa số” các yếu tố sinh học và lịch sử. Vì lý do đó, ta cần buông bỏ mọi ý tưởng “kháng cự” vô ích để hòa cùng “nhịp sóng” của hiện hữu.

Nhưng câu hỏi đặt ra là: **làm thế nào để “cưỡi” lên “ngọn sóng” đó đây?**

Khi sắp quát mắng bạn, hoặc khi lời nói mỉa mai vô tình của người yêu chạm phải “vết thương lòng” bấy lâu – vào những thời điểm đó, mọi suy tưởng triết học đều chẳng còn nghĩa lý gì nữa. Trái tim bạn bỗng chốc đập nhanh hơn bình thường, gương mặt thì “co rúm” lại – và trước khi kịp nhận ra, bạn đã phản ứng lại đầy giận dữ. “Con robot” trong bạn đã chiếm lấy quyền kiểm soát hoàn toàn.

Làm thế nào ta có thể ngăn nó lại đây?

1. Tỉnh thức – chánh niệm

*Luôn có một khoảng trống giữa kích thích và phản ứng; đó chính là nơi con người **thể hiện sức mạnh lựa chọn của mình**.*

Viktor Frankl

Về phần mình, tôi cho rằng đây là một trong những định nghĩa thực tế nhất về ý chí tự do. Như Frankl chỉ ra, cốt lõi không phải là khả năng kiểm soát mọi tác nhân kích thích—suy cho cùng, bạn chẳng thể nào yêu cầu sếp đừng la mắng mình, hay ngăn không cho tắc đường xảy ra cả.

Tự do hoàn toàn nằm ở việc mở rộng “khoảng trống” ngay trước khi phản ứng. Và cách duy nhất để làm điều đó chính là thực hành **tỉnh thức – chánh niệm** (*mindfulness*).



4.1. BA TRỤ CỘT CỐT LỖI

Chỉ có tỉnh thức mới giúp con người được tự do. Bằng không, chúng ta sẽ chỉ là những “cỗ máy sinh học” bị điều khiển bởi ham muốn và bản năng.

Chỉ khi tỉnh thức, bạn mới có thể *lựa chọn* - đáp ứng hay không đáp ứng thôi thúc/ mong muốn đó.

Dưới đây, tôi xin chia sẻ 3 bước đơn giản để “tái lập trình” cơ chế hoạt động của ý thức như sau:

#1: Nhận biết tác nhân kích thích

Trước hết, cần thẳng thắn thừa nhận một thực tế đáng buồn: **con người là những “bậc thầy” lập kế hoạch, nhưng lại rất dở khi thực hiện kế hoạch đó.**

Chúng ta có thể quyết tâm đặt mục tiêu tỏ thái độ kiên nhẫn và tử tế khi ngồi thư giãn trên ghế sofa. Nhưng đến lúc tình huống thực tế xảy ra – khi cơ thể mệt mỏi, đói bụng hoặc căng thẳng – thì cách bạn phản ứng lại chẳng giống như dự tính chút nào cả.

Vì đâu lại như vậy?

Như chuyên gia coaching Marshall Goldsmith đã chỉ ra trong tác phẩm *Triggers*, một nguyên nhân quan trọng nằm ở **môi trường xung quanh** – vốn luôn tác động đến hành vi cá nhân.

Bạn còn nhớ ngụ ý biện “Người tí hon” ta đã thảo luận phần trên không? Trong đầu bạn không hề có một người “phi công” đang chiến đấu với thế giới, mà chỉ là một sinh vật đang phản ứng lại mọi thứ xung quanh nó.

Nếu không điều chỉnh và kiểm soát môi trường xung quanh, **chính bạn sẽ bị định hình bởi cái môi trường đó.**

Để thực hành ý chí tự do, bước đầu tiên là bạn phải ý thức rõ ràng về những **“môi trường thù địch”** cần loại bỏ.

- Liệu có phải chiếc điện thoại đặt cạnh giường đang khiến bạn cứ mãi lướt điện thoại suốt một giờ đầu tiên sau khi thức dậy hay không?
- Mùi thơm của tiệm bánh mì có đang “cắm dỗ” bạn từ bỏ chế độ ăn kiêng không?

4.1. BA TRỤ CỘT CỐT LỖI

- Có phải một số câu từ/ giọng điệu nhất định của đối phương khiến bạn bị “kích động” hay không?

Nhận thức là yêu cầu tiên quyết để lựa chọn. Không ai có thể “cưỡi” trên một con sóng mà họ không nhìn thấy cả.

#2: Chủ động dừng lại

Chỉ nhận biết tác nhân gây kích thích thôi thì chưa đủ. Như đã đề cập, chúng ta không thể trực tiếp kiểm soát các xung động hoặc phản ứng thể lý của cơ thể.

Bạn không thể “ra lệnh” cho tim mình ngừng đập, cũng không thể yêu cầu bản thân không thèm muốn một chiếc bánh rán.

Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là bạn không có **quyền kiểm soát GIÁN TIẾP**.

Cũng giống như khi ta lái một con tàu vậy. Tuy không thể thay đổi hướng gió, bạn vẫn có thể điều chỉnh cánh buồm.

Khi cơn giận nổi lên, đừng cố

gắng kìm nén nó – làm như vậy sẽ chẳng có tác dụng gì cả.

Thay vào đó, hãy cố gắng tác động gián tiếp thông qua **hơi thở** của bạn. Bằng cách hít thở chậm, **nhịp tim của bạn sẽ tự nhiên giảm xuống theo**.

Tiếp theo, hãy tự hỏi bản thân:

“Liệu tôi có sẵn sàng, ngay lúc này, đưa vấn đề đi theo chiều hướng tích cực hay không?”

- Liệu tôi có sẵn sàng? (**Tôi có đủ năng lượng không?**)
- Ngay lúc này? (**Đây có phải thời điểm thích hợp không?**)
- Đưa vấn đề đi theo chiều hướng tích cực? (**Cuộc thảo luận có mang tính xây dựng không?**)

Nếu câu trả lời là “không”, thì **đừng nói gì cả**. Hãy cứ im lặng bỏ đi.

Ngay khi đặt câu hỏi này, bạn cũng đồng thời kích hoạt phần vỏ não trước trán, qua đó phá vỡ chuỗi quy luật “kích thích → phản ứng” thông thường.

4.1. BA TRỤ CỘT CỐT LỖI

Thông tin thú vị: Trong khoa học, hiện tượng này được gọi tên là **“Khả biến thần kinh”** (Neuroplasticity). Đây là điều mà những người theo thuyết định mệnh thường bỏ qua: đúng là não bộ kiểm soát hành vi của con người – mặt khác, **con người cũng có thể “tái lập trình” lại hoạt động của bộ não.**

Mỗi lần bạn tạm dừng – mỗi lần bạn lựa chọn phản ứng bằng cách im lặng (thay vì la hét ngược lại đối phương), những đường dẫn thần kinh mới cũng đồng thời được củng cố.

Đứng từ góc độ này, có thể nói bạn đang **lập trình lại các cấu trúc cơ học đóng vai trò là nền tảng của sự tự do.**

#3: Lựa chọn “trận chiến”

Sau khi tâm trí đã tĩnh lặng, đây là lúc suy nghĩ xem bản thân thực sự nên làm gì. Hay nói cách khác, đây là thời khắc để bạn chủ động lựa chọn “trận chiến” của mình.

Nhìn chung, quá trình ra quyết định có thể được thể hiện qua

một “Vòng tròn thay đổi” (Wheel of Change) bốn bước như sau:

- **Tạo mới:** Một hành động/thói quen mới cần được xây dựng (ví dụ: “Tôi sẽ bắt đầu luyện viết mỗi sáng”)
- **Duy trì:** Những hành vi tốt cần giữ gìn (ví dụ: “Tiếp tục đối xử tốt với con cái”)
- **Loại bỏ:** Những thói quen xấu nên từ bỏ (ví dụ: “Hãy thôi kiểm tra email khi đang dùng bữa tối”)
- **Chấp nhận:** Bằng lòng với thực tế nằm ngoài quyền kiểm soát (ví dụ: “Tôi chấp nhận rằng sếp của tôi sẽ không thay đổi”)

Thoạt nghe có vẻ hơi kỳ lạ, song thường thì bước cuối cùng (Chấp nhận) – **lựa chọn đón nhận hiện thực mà không tìm cách chống lại nó** – mới là **biểu hiện cao nhất của ý chí tự do.**

Đó là khi bạn ở giữa dòng xe tắc nghẽn trong giờ cao điểm và tự nhủ với bản thân như sau:

“Tôi lựa chọn ở đây, đơn giản vì tôi đang hiện diện ở đây.”

4.1. BA TRỤ CỘT CỐT LỖI

TỈNH THỨC: NỀN TẢNG CỦA Ý CHÍ TỰ DO

BƯỚC 1: NHẬN BIẾT TÁC NHÂN KÍCH THÍCH



BƯỚC 2: CHỦ ĐỘNG DỪNG LẠI



BƯỚC 3: LỰA CHỌN 'TRẬN CHIẾN'



JMP
JONATHAN M. PHAM

2. Can đảm sống chân thật

Nếu thực hành tỉnh thức giúp mở rộng “khoảng trống” trước khi phản ứng, thì câu hỏi tiếp theo là: **chúng ta sẽ điền cái gì vào “khoảng trống” đó?**

Điều này đưa ta quay trở lại với cái cảm giác “choáng ngợp” đầy ám ảnh mà ta đã thảo luận phần trước. Quả thực, tự do không phải trải nghiệm “dễ chịu” gì – nhưng đó cũng là **thứ duy nhất mang lại giá trị cho tình yêu, lòng tốt và niềm vui.**

Sự chân thật (authenticity) là đòi hỏi tất yếu của ý chí tự do. Nếu

con người không hoàn toàn bị chi phối bởi các yếu tố sinh học hay xã hội, thì có nghĩa là ta được tự do—cũng như có trách nhiệm—viết nên câu chuyện cuộc đời thông qua từng quyết định của riêng mình.

◆ *Chiếc mặt nạ “ngụy tín”*

Trên thực tế, phần lớn chúng ta đều sợ hãi với viễn cảnh phải tự đưa ra quyết định cho riêng mình. Cứ đơn giản tuân theo các chuẩn mực có sẵn thì thoải mái và an nhàn hơn nhiều.

Jean-Paul Sartre gọi thái độ này là “ngụy tín” – tự dối lòng mình

4.1. BA TRỤ CỘT CỐT LỖI

để trốn tránh gánh nặng của sự lựa chọn. Chúng ta thường ngụy biện bằng những câu kiểu như: “Tôi phải đến bữa tiệc này” hoặc “Tôi không còn lựa chọn nào khác ngoài việc tiếp tục công việc này để đảm bảo sự ổn định.”

Nhưng như Sartre đã chỉ ra, **điều đó không bao giờ là hoàn toàn đúng**. Bạn không nhất thiết *phải* làm gì cả. Bạn đang *lựa chọn* coi trọng sự ổn định hơn trải nghiệm khám phá – ưu tiên giữ gìn hòa khí hơn là sống trung thực.

Khi tuyên bố bản thân không có lựa chọn, thực chất ta đang tự đeo một chiếc “mặt nạ” để tạo cảm giác an toàn. Bằng cách đóng vai người “nhân viên tốt”/ “hàng xóm tử tế”, ta có thể tránh được rủi ro khi phải đứng lên bảo vệ quan điểm của mình.

Chấp nhận ý chí tự do có nghĩa là sẵn sàng cởi bỏ “mặt nạ” – đặt sang một bên mọi thứ kỳ vọng “phù phiếm” – để sống đúng với con người thật của mình.

◆ **Dám phạm “sai lầm” vì lý do “đúng đắn”**

Làm thế nào để vượt lên các trói buộc của quan niệm xã hội và nhận thức tập thể? Theo tôi, ta có thể làm điều đó bằng cách suy ngẫm tư tưởng “**Ba bình diện hiện sinh**” hay “Ba giai đoạn cuộc đời” của Kierkegaard:

- **Bình diện Thẩm mỹ**

Ở bình diện đầu tiên, động cơ hành động của cá nhân là tìm kiếm *niềm vui, sự mới lạ và thỏa mãn giác quan*. Con người tránh né mọi ràng buộc để thoát khỏi sự nhàm chán, nhưng lối sống hời hợt này cuối cùng chỉ dẫn anh ta đến một trạng thái trống rỗng và tuyệt vọng khôn cùng.

- **Bình diện Đạo đức**

Sang tới bình diện thứ hai, cá nhân chủ động *đón nhận trách nhiệm* và phục tùng các quy luật đạo đức phổ quát. Anh ta tìm thấy mục đích sống/ ý nghĩa của sự tồn tại thông qua việc hoàn thành bốn phận, thực thi quyền công dân và tận tụy với các vai trò xã hội. Tuy nhiên, lý trí và các chuẩn mực cộng đồng tự thân chúng không thể khóa lấp được

4.1. BA TRỤ CỘT CỐT LỖI

mâu thuẫn giữa bản tính hữu hạn của kiếp người với nỗi khao khát hướng về cái Vô hạn.

- **Bình diện Tâm linh**

Đây là bình diện cao nhất, đặc trưng bởi *mối tương quan trực tiếp giữa cá nhân với cái Vô hạn* và hành trình *đi tìm chân lý mang tính chủ quan*. Thông qua một “bước nhảy của đức tin” (*leap of faith*), cá nhân vượt lên trên giới hạn của lý trí và quy phạm đạo đức xã hội thông thường. Chính từ đây, anh ta mới thực sự *chạm đến bản thể đích thực* và tìm thấy sự “giải thoát” cho chính mình.



Hầu hết chúng ta chỉ đang sống trong bình diện Đạo đức – tuân theo quy luật phổ quát, những gì xã hội cho là tốt, thành công hay đúng đắn. Tuy mang lại cảm giác an toàn (cũng như danh tiếng và

sự tán dương của cộng đồng), trạng thái tồn tại đó không giúp con người tránh khỏi tuyệt vọng – khi ta ý thức rằng **bản thân cũng chỉ là một bản sao của “đám đông”** mà thôi.

Để thực sự “trở thành chính mình”, người ta phải can đảm **dẫn thân vào Chân lý Chủ quan** – một chân lý đúng đắn và có ý nghĩa với bản thân, ngay cả khi không thể chứng minh điều đó với “đám đông”.

Để minh họa cho điểm này, tôi xin chia sẻ về trải nghiệm cá nhân như sau.

Trước đây, tôi từng tự xây dựng một trang web tiếng Việt cho một công ty nơi tôi làm việc. Đó là một dự án mà tôi hoàn toàn tự ý thực hiện, không hề thông báo cho đội ngũ nhân sự trụ sở chính ở nước ngoài. (trừ quản lý trực tiếp của tôi ở Việt Nam)

Từ góc nhìn quản lý doanh nghiệp truyền thống, hành động đó chắc hẳn không khác gì một hình thức “nổi loạn” – một lựa chọn “sai lầm”, bởi nó vi phạm

4.1. BA TRỤ CỘT CỐT LỖI

hoàn toàn các quy tắc có sẵn. (cũng như những quy luật “bất thành văn” khác)

Nhưng sự thực là tôi không hề có ý định “nổi loạn”. Động cơ của tôi hoàn toàn xuất phát từ sự trung thực thuần túy.

Khi đó, tôi tin tưởng mạnh mẽ rằng việc tôi làm sẽ đáp ứng nhu cầu thực sự của khách hàng ở Việt Nam – điều mà trụ sở chính đang (do vô tình hay cố ý) không để tâm tới.

Tôi phải lựa chọn giữa việc đóng vai một “nhân viên tốt” (tuân thủ nội quy), hoặc chấp nhận theo đuổi sự thật. (hành động theo trực giác mách bảo)

Và tôi chọn **phương án thứ hai**.

Giờ đây hồi tưởng lại khoảnh khắc đó, tôi không thể không nhận ra: rất nhiều lần, sống chân thực đòi hỏi cá nhân phải sẵn sàng “phạm sai lầm” theo quy chuẩn của tập thể. (tuy rằng tôi cũng thừa nhận nếu được làm lại, tôi sẽ cố gắng giải quyết vấn đề một cách *thinh tế* hơn)

*Ở nơi con đường chia đôi (chính xác ở đâu thì không thể nói cụ thể được, vì nó hoàn toàn tùy vào chủ quan của đương sự), tri thức sẽ không còn phát huy tác dụng nữa. Về phương diện khách quan, con người chỉ có sự không chắc chắn, nhưng chính điều này càng làm “bùng cháy” niềm đam mê vô hạn trong nội tâm. **Chấp nhận sự không chắc chắn và lao vào nó với niềm đam mê vô hạn** – đó chính là nơi chân lý bắt đầu.*

Søren Kierkegaard

◆ **Lựa chọn vượt lên hoàn cảnh**

Hành vi sống chân thực không phải lúc nào cũng thể hiện qua những quyết định to lớn, rủi ro cao (như việc xây dựng trang web mà tôi đã đề cập phía trên – hay việc tôi từ bỏ thế giới doanh nghiệp khoảng hai năm về trước). Đôi khi, nó có thể được tìm thấy ngay trong những khoảnh khắc bình lặng nhất của đời sống thường nhật.

Chẳng hạn, dạo gần đây, tôi có

4.1. BA TRỤ CỘT CỐT LỖI

dịp đến thăm chị gái mình – người đang phải xoay xở giữa việc chăm sóc đứa con mới sinh, xử lý việc nhà và một công việc văn phòng đầy áp lực. Gánh nặng trách nhiệm nặng nề đến mức không ít lần, chị tôi nổi giận vô cớ và phát ngôn những câu rất “vô lý” với tôi.

Những khi đó, tôi tự thấy bản thân đứng trước một “ngã ba đường”. Phản ứng “hợp tình hợp lý” sẽ là “ăn miếng trả miếng”, phản bác và chỉ ra những điểm “bất công” trong lời của chị tôi.

Nhưng rồi tôi nhận ra, tôi hoàn toàn **CÓ THỂ CHỌN** cách giữ bình tĩnh. Tôi có thể chọn hiện diện trong thinh lặng và an ủi chị tôi, dù cho phản ứng đó có vẻ thật “phi lý”.

Tức giận là phản ứng hợp lẽ thường, song nó sẽ chỉ càng làm trầm trọng vấn đề. Trong khi đó, việc tôi im lặng không chỉ giúp giữ gìn mối quan hệ – mà còn tạo “khoảng trống” cho chị tôi giải tỏa cảm xúc và bình tĩnh lại.

Lựa chọn im lặng đó chính là

“tảng đá” của riêng tôi (trích lời của Camus). Tôi đã chọn đáp lại bằng thái độ cảm thông thay vì thù hận – chọn chấp nhận sự “phi lý” của việc yêu thương ai đó khi hành vi của họ quả thực chẳng “đáng yêu” chút nào.

Chính trong khoảnh khắc ấy, tôi đã giành lại quyền tự quyết của mình. Tôi đã chọn **hành xử như một người tốt**, dù cho hoàn cảnh bên ngoài có ra làm sao.

*Ngay giữa mùa đông lạnh giá, tôi nhận ra bên trong mình vẫn tồn tại một mùa hè bất diệt. Và điều đó khiến tôi hạnh phúc. Dù thế giới có cố gắng nghiền nát tôi đến đâu, thì **bên trong tôi vẫn còn một điều gì đó mạnh mẽ và tốt đẹp hơn, sẵn sàng kháng cự lại.***

Albert Camus



4.1. BA TRỤ CỘT CỐT LỖI

◆ *Cái giá của lòng can đảm*

*Kẻ thù của dũng cảm không phải hèn nhát, mà là **sự tuân phục**.*

Rollo May

Chúng ta cần thẳng thắn thừa nhận điều này: **không dễ để sống thật với chính mình chút nào.**

Cần rất nhiều can đảm để một mình xây dựng trang web riêng, với ý thức rằng bản thân sẽ phải hứng chịu “búa rìu dư luận” từ đội ngũ trụ sở chính – cũng như để giữ im lặng khi bản thân bị người khác đối xử bất công.

Tuy nhiên, hãy nhớ điều này: trọng tâm của tính chân thực **KHÔNG** phải là tôn cái tôi lên. (“Nhìn xem tôi đặc biệt/ giỏi giang/ ‘khác người’ thế nào!”) Cốt lõi của nó là **sống CÓ TRÁCH NHIỆM**.

Sartre từng minh họa cho triết lý “ngụy tín” bằng cách mô tả một người phục vụ bàn có phong thái phục vụ quá hoàn hảo – thái độ quá nhiệt tình, quá sốt sắng. Anh ta “diễn vai” người phục vụ, đơn

giản vì anh ta không đủ can đảm hành động như một con người bình thường.

Khi bạn hành động chân thật—dù là “phá vỡ” nội quy công ty vì một lý do bản thân tin tưởng là đúng, hay gạt bỏ lòng tự tôn để yêu thương chị gái của mình—bạn đang không hề “diễn xuất” hay “đóng vai” gì cả.

Bạn chỉ đang **phản ánh thực tại như nó vốn là** – không khoe khoang, không che đậy.



3. Con tim biết yêu thương

Chúng ta đã dành nhiều thời gian để thảo luận về tâm trí, sự lựa chọn và tính chân thực. Song trừ khi bạn sống trên đảo hoang, còn thì bạn sẽ luôn phải tương tác với người khác.

Và chính “người khác” – với

4.1. BA TRỤ CỘT CỐT LỖI

những lựa chọn đầy khó hiểu, những thói quen xấu, thậm chí cả thái độ tàn nhẫn – là cái khiến cho câu chuyện “ý chí tự do” trở nên phức tạp hơn bao giờ hết.

Câu hỏi là: liệu rằng quan niệm về ý chí tự do sẽ biến bạn thành một **Thẩm phán** lạnh lùng, hay một nhà **Hiền triết** thông thái?

◆ *Vị **Thẩm phán**, kẻ **Hoài nghi**, hay nhà **Hiền triết**?*

Từ quan sát của bản thân, tôi đã nhận ra một điều: phần lớn tranh luận về quyền tự quyết thường **phản ánh cái tôi của con người** nhiều hơn là chân lý vũ trụ.

Nếu quá bám víu vào ý niệm về “Ý chí tự do Tuyệt đối”, chúng ta có nguy cơ tự **biến mình thành một vị “Thẩm phán”** kiêu ngạo ngồi trên “trời cao”. Khi nhìn vào những ai trong cảnh nghèo khó, người nghiện thuốc, hoặc các phạm nhân vướng vào tệ nạn/ vòng lao lý, chúng ta rất dễ dàng tuyên bố: “*Do chính họ tự chuốc lấy mà thôi!*” – nhưng lại quên mất hoàn cảnh của đương sự (vd: chấn thương thời thơ ấu, gia

cảnh nghèo hèn, gen di truyền, môi trường giáo dục, v.v...) Chúng ta tỏ ra vô cảm vì cho rằng **ai cũng sở hữu sức mạnh ý chí như mình**.

Mặt khác, nếu quá bám víu vào “Thuyết định mệnh tuyệt đối”, ta sẽ trở thành một **kẻ Hoài nghi lạnh lùng**. Giờ đây, mọi đau khổ/ biến động của xã hội được diễn giải qua lăng kính sinh/ hóa học thuần túy. Ta sẽ phân tích con người như những con chuột bạch trong phòng thí nghiệm, để rồi đánh mất nhận thức về sự bí ẩn và phẩm giá của họ.

Lựa chọn khôn ngoan nhất chính là đi theo một con đường **Trung đạo** – **con đường của nhà “Hiền triết”**.

Nhà Hiền triết hiểu rõ nghịch lý của xã hội – rằng con người cảm thấy tự do, song đồng thời cũng bị chi phối sâu sắc bởi những hoàn cảnh mà bản thân không có quyền lựa chọn.

Từ chỗ “giác ngộ” như vậy, họ quyết định **tha thứ** – thay vì lên án người khác.

4.1. BA TRỤ CỘT CỐT LỖI

◆ Phong thái sống “bất đối xứng”

Thấy lỗi người thì dễ, thấy lỗi mình thì khó. Lỗi người ta cố phan tìm như tìm thóc lẫn trong gạo; còn lỗi mình, ta cố che giấu như kẻ cờ gian bạc lận thu dấu quân bài.

Kinh Pháp cú

Áp dụng con đường “Trung đạo” trên đây vào thực tiễn không phải điều đơn giản, song tôi tin rằng không hẳn là không thể làm được. Mấu chốt nằm ở chỗ **thực hành phong cách sống “bất đối xứng”** – tuân thủ cùng lúc một bộ “tiêu chuẩn kép” như sau:

- **Xem bản thân như Chủ thể tự do:** Khi mắc sai lầm, hãy can đảm nhận trách nhiệm; đừng đổ lỗi cho bản năng hay hoàn cảnh gì cả. Bạn có quyền tiếp cận “khoảng trống” trong tâm trí; thế nên bạn đương nhiên có trách nhiệm làm chủ nó.
- **Xem người khác như Hệ quả của hoàn cảnh:** Khi ai đó làm tổn thương bạn, hãy ý thức rằng hành động của họ chịu

- ảnh hưởng không nhỏ của quá khứ, tổn thương và các yếu tố sinh học. Bạn không thể nhìn thấu nội tâm của đối phương; vậy nên hãy tỏ ra bao dung với những tác nhân đã cấu thành hành vi/ con người của họ hiện tại.

Phong cách sống “bất đối xứng” này là chìa khóa để tối đa hóa sự phát triển cá nhân (Trách nhiệm) mà vẫn không đánh mất hòa hợp xã hội (Tình thương).

Lỗi sống của ta có ảnh hưởng trên mọi chuyện... Chúng ta đã sống ra sao nên thanh niên Thái Lan kia mới thành kẻ hiếp dâm?

Chúng ta chỉ biết quan tâm tới các nhu cầu vật chất của mình thôi. Gia đình của anh chàng kia bị kẹt vào cảnh nghèo khổ trong nhiều thế hệ... Mười ba tuổi là hắn phải cùng cha đi tàu ra biển đánh cá rồi... Hắn không biết hiếu và thương. Hắn muốn thành hải tặc vì chỉ một ngày là cướp được vàng bạc, khiến hắn có thể bớt nghèo...

Nếu chúng ta có súng mà bắn

4.1. BA TRỤ CỘT CỐT LỖI

thì sẽ giết được anh chàng hải tặc. Nhưng **nếu giúp hắn để hắn biết hiểu và thương thì có hơn chăng?**

Đêm qua, trên bờ biển Thái, có hàng trăm em bé mới được sinh ra... Nếu chúng không được chăm sóc đủ, không được nuôi dưỡng và giáo dục, thì một số bé sẽ trở thành hải tặc. Đó là lỗi ai? **Đó là lỗi của chúng ta...** Chúng ta không thể đổ lỗi cho người đánh cá mà thôi.

Nếu tôi sinh ra là một em bé nghèo khổ không hề được học hành, có cha mẹ mù chữ, **tôi cũng có thể trở thành hải tặc.**

Nếu bạn bắn chết tôi, thì có giải quyết được gì không? Ai là hải tặc? Có thể là tôi, và em bé bị hãm hiếp cũng có thể là tôi!

Tất cả các khổ não của thế gian là của chúng ta. Chúng ta phải nhìn mình là họ và họ là mình. Khi ta nhìn thấy họ khổ đau, một mũi tên của hiểu biết và thương yêu xuyên vào tim ta.

Thích Nhất Hạnh



◆ Ý thức về ảnh hưởng của cái tôi cá nhân

Trong tác phẩm What got you here won't get you there (tựa Việt: Thành công hôm nay chưa chắc thành đạt ngày mai), TS. Marshall Goldsmith chia sẻ trải nghiệm tham gia một khóa tu tại Làng Mai như sau:

Hướng dẫn viên của chúng tôi là tu sĩ Thích Nhất Hạnh. Mỗi ngày sư khuyến khích chúng tôi thiền về nhiều chủ đề khác nhau.

Một ngày nọ, chủ đề là về sự **tức giận**. Sư yêu cầu chúng tôi nghĩ về một thời điểm trong đời – khi bản thân trở nên tức giận và mất kiểm soát. Sau đó, ông yêu cầu chúng tôi phân tích xem, ai chịu trách nhiệm về hành vi của mình lúc đó.

Tôi hồi tưởng đến con gái Kelly khi

4.1. BA TRỤ CỘT CỐT LỖI

nó còn ở tuổi thiếu niên. Một lần nọ, Kelly trở về nhà với một cái khuyên xỏ rốn trên người. Lúc đó, món trang sức này đang là xu hướng mới nổi của đám trẻ. Lẽ đương nhiên, chả có ích gì khi đeo một cái khuyên rốn – nếu mọi người không thể nhìn thấy nó! Vì vậy, Kelly cũng đã sắm cho mình một bộ trang phục thiếu vải, thiết kế để làm nổi bật vùng bụng của người mặc.

Việc con gái xuất hiện với một cái khuyên xỏ rốn là một khoảnh khắc thực sự thử thách lòng bao dung và tình yêu thương của người cha. Và mọi sự đã diễn ra không hề đơn giản với tôi. Phản ứng của tôi khi đó thực sự rất thiếu thiện chí – tôi trở nên **đầy phần nộ và giận dữ với Kelly**.

Khi hồi tưởng lại sự kiện này giữa khung cảnh bình yên của tu viện, tôi tự hỏi: **“Mình đang nghĩ gì lúc ấy vậy?”**

Và tôi nhận ra, suy nghĩ đầu tiên của tôi là ai đó sẽ nhìn thấy con gái tôi và nghĩ: **“Thật là một đứa trẻ hư đốn! Không biết cha mẹ nó là ai vậy?”**

Suy nghĩ thứ hai của tôi thậm chí còn kinh khủng hơn. Sẽ ra sao nếu một người bạn của tôi nhìn thấy Kelly và nghĩ, **“Tôi không thể tin được Marshall lại cho phép con mình điểu hành quanh thị trấn trong bộ trang phục như vậy.”**

Tôi đã quan tâm đến ai trong trường hợp này? Kelly hay tôi? **Vấn đề thực sự là cái xỏ khuyên rốn của con tôi – hay là cái tôi ích kỷ của tôi?**

Nếu được làm lại, tôi vẫn sẽ khuyên con bỏ cái khuyên đó. Tuy nhiên, tôi sẽ không phản ứng giận dữ – để rồi tự biến mình thành trò cười như lần ấy.

Đứng từ góc nhìn thuyết định mệnh, cơn giận của Goldsmith không phải một “sự lựa chọn” – mà là phản ứng có điều kiện, chịu ảnh hưởng bởi lo lắng bị “người đời” đánh giá và bản năng làm cha. Hầu hết các bậc cha mẹ sẽ chỉ dừng lại ở bước này và đổ lỗi cho con cái. (**“Con thật nổi loạn/ không biết nghe lời!”**)

Nhưng sau đó ông đã nhận ra, vấn đề thực sự không phải cái

4.1. BA TRỤ CỘT CỐT LỖI

khuyên xỏ rồn của con gái, mà chính là **cái tôi của ông**.

Đây chính là lúc góc nhìn “bất đối xứng” phát huy tác dụng. Bạn tự chịu trách nhiệm về cái tôi của mình, đồng thời hiểu rằng người thân yêu có thể đang bị chi phối bởi môi trường xung quanh.

◆ *Tái định nghĩa cái “Ác”*

Trong lúc nghiên cứu về chủ đề ý chí tự do, tôi tình cờ bắt gặp [một bài đăng Reddit](#) mà trên đó, có thành viên lập luận như sau:

*“Giả như ai đó sát hại một đứa trẻ, tôi cũng không thể chỉ đổ lỗi cho riêng anh ta được. Chắc chắn phải có vấn đề gì đó với não bộ hoặc môi trường mới dẫn đến hành động như vậy. Nếu muốn bảo vệ những người vô tội, **chúng ta nên giải quyết nguyên nhân sâu xa** – thay vì tức giận với kẻ phạm tội.”*

Thành thật mà nói, đây quả là một lập luận khó tiếp thu. Mặt khác, tôi cũng cho rằng **thương cảm không nhất thiết đồng nghĩa với thái độ tán thành**.

Chúng ta không nhất thiết phải đồng tình với tội ác mới hiểu được kẻ phạm tội.

Xét cho cùng, các phạm nhân không phải những con “quái vật” đơn độc; hành động của họ thường là hệ quả của nhiều nguyên nhân tác động qua lại lẫn nhau. (vd: nghèo đói, bị ngược đãi, chấn thương não, bệnh tâm thần không được điều trị, v.v...) Nói cách khác, họ thực tế cũng là sản phẩm của hoàn cảnh.

Văn sĩ Nhật Bản Shusaku Endo từng viết như sau:

“Trên đời này, không có cái ác tuyệt đối hay cái thiện tuyệt đối. Trong cái ác có cái thiện, và trong cái thiện cũng ẩn chứa rất nhiều cái ác.”

Từ ngàn xưa đến nay, thế giới vẫn không ngừng bị giằng xé giữa hai thái cực “Thiện” và “Ác”, giữa định mệnh và tự do. Một “vòng luẩn quẩn” vô tận, không hồi kết.

Đó là lý do vì sao thay vì tham gia cùng “đám đông” chỉ trích

4.1. BA TRỤ CỘT CỐT LỖI

người khác, chúng ta cần nỗ lực trở thành “Ánh sáng” cho đời.

Chừng nào còn dừng lại ở việc “phán xét” bóng tối, thế giới sẽ chẳng thể thay đổi. Sự chuyển biến đích thực chỉ xảy ra khi ta hiểu được **bóng tối từ đâu mà ra**.



◆ Bài kiểm tra cuối cùng

Dù bạn đứng về phía nào trong cuộc tranh luận này – dù bạn tin vào ý chí tự do hay thuyết định mệnh cũng không quan trọng. Sau cùng, tất cả đều quy về một câu hỏi như sau:

“Liệu rằng quan điểm của bạn có khiến bạn trở thành một người tốt hơn hay không?”

Nếu niềm tin vào ý chí tự do khiến bạn ra kiêu ngạo, hoặc niềm tin vào Thuyết định mệnh

khiến bạn trở nên tàn nhẫn, thì xin thưa: **bạn đã thất bại**.

Để minh họa, tôi xin trích lời của Đức Đạt Lai Lạt Ma như sau:

“Nếu một tôn giáo giúp bạn tiến gần đến Thượng đế (chân lý) – và khiến bạn trở nên một con người tốt hơn, thì đó chính là tôn giáo tốt nhất. Tôi không quan tâm bạn “sùng tín” như thế nào. Điều thực sự quan trọng là cách bạn cư xử với bạn bè, gia đình, đồng nghiệp, cộng đồng và thế giới.”

Chỉ cần bạn thay thế hai chữ “tôn giáo” bằng “triết lý” hoặc “hệ tư tưởng”, hướng đi đúng đắn sẽ tự nhiên trở nên rõ ràng.

4.1. BA TRỤ CỘT CỐT LỖI

3 trụ cột cốt lõi của ý chí tự do



Tỉnh thức – chánh niệm



Can đảm sống chân thật



Con tim biết yêu thương

JMP
JONATHAN M. PHAM

4.2. “MẦU NHIỆM” CỦA TỰ DO

“Mầu nhiệm” là một vấn đề phi thường. Đó là khi chính người đặt câu hỏi trở thành đối tượng bị chất vấn ngược trở lại, và anh ta phải trả lời bằng chính trải nghiệm sống của mình.

Gabriel Marcel

Đến lúc này, hẳn bạn đã nhận ra (nếu bạn thành thật với chính mình) rằng việc cố gắng tìm câu trả lời dứt khoát cho câu hỏi về “ý chí tự do” cũng giống như cậu bé trên bãi biển – cố gắng đổ cả đại dương bao la vào cái lỗ nhỏ trên bãi cát. Một nỗ lực hoàn toàn vô ích.

Cuối cùng thì, bài toán vẫn chưa hề ngã ngũ. Một bên là quan điểm Khoa học – cho rằng con người chỉ là những “cỗ máy sinh học”; một bên là quan điểm Hiện sinh – khẳng định con người có trách nhiệm và quyền tự do lựa chọn. Dù đôi bên có tranh biện bao nhiêu, vẫn không thể đưa ra lời giải cho nghịch lý mang tên “ý chí tự do”.

Nhưng thay vì tuyệt vọng và cho rằng đây là thất bại, chúng ta có thể xem nó như một “cánh cửa” – một lời kêu gọi bước vào “mầu nhiệm” của Hiện hữu.

Nhà huyền bí Richard Rohr từng nói như sau:

“Mầu nhiệm không phải là thứ không thể hiểu được, mà là thứ có thể liên tục được thấu hiểu cho đến vô hạn!”

Nếu như mục đích của một câu đố chỉ là để được giải quyết (rồi cất sang một bên), thì ngược lại, “mầu nhiệm” là thứ bạn **bước vào và sống cùng với nó**.

“Món quà” của sự bất định

Để nghe được tiếng nói của Hiện hữu, con người cần phải dẹp bỏ mọi nhiễu động của sự chắc chắn.

Martin Heidegger

Không phải ngẫu nhiên mà những bộ phim như Minority Report hay loạt phim truyền hình Devs lại “ám ảnh” người xem đến

4.2. “MẪU NHIỆM” CỦA TỰ DO

mức như vậy. Những tác phẩm này khắc họa một thế giới mà ở đó, tương lai hoàn toàn có thể dự đoán được, và thuyết định mệnh là “chân lý hiển nhiên”. Chính trong bối cảnh này, các nhân vật phải nỗ lực tuyệt vọng để phá vỡ quy luật tiền định đó.

Vì sao lại như vậy?

Bởi vì nếu biết chắc chắn mọi sự sẽ diễn ra thế nào, **con người sẽ không còn thực sự “sống” nữa**; chúng ta sẽ chỉ là những con robot vận hành theo chương trình được lập trình sẵn.

Cái trạng thái bất định mà con người sợ hãi – thực chất chính là “nguồn sống” của chúng ta.

Nếu vũ trụ ban cho ta những mệnh lệnh rõ ràng, con người sẽ thành ra không khác gì nô lệ. Do đó, sự im lặng/ thờ ơ của vũ trụ là điều kiện tiên quyết để xã hội phát triển thịnh vượng.

Chỉ khi đó, chúng ta mới có thể thực hiện cái “bước nhảy của đức tin” mà các triết gia như Kierkegaard đã đề cập tới.

Chính trong sự tĩnh lặng tuyệt đối mà tôi đã nghe thấy tiếng Ngài. (Thượng đế)

Cha Rodriguez, *Silence* (2016)

Sứ mệnh cho từng cá nhân

Từ đây, chúng ta quay trở lại với con đường “Trung đạo” đã thảo luận ở phần trên. Về cơ bản, hãy xem cuộc sống của bạn như một vòng lặp phản hồi (feedback loop) như sau:

- Đầu vào của vòng lặp chính là những **hoàn cảnh** mà thế giới ban cho bạn — gen di truyền, quá khứ, tình trạng tắc đường mỗi chiều tối. Đó là **Nghiệp (Karma)** của bạn.
- Đầu ra/ kết quả là **phản ứng có ý thức của bạn** — thái độ, lòng tốt, hành động từ chối khuất phục trước lòng thù hận. Đó là **Pháp (Dharma)** hay **Bổn phận** của bạn.

Thoạt trông, thế giới có vẻ không khác gì một “cỗ máy quái dị”, vận hành theo các quy luật “phi lý”: ảm đạm, tối tăm và lạnh lẽo. Nhưng điều đó không có

4.2. “MẦU NHIỆM” CỦA TỰ DO

nghĩa là con người phải rơi vào tuyệt vọng.

Ngược lại, chúng ta có thể lựa chọn trở thành “muối cho đời”, thành “ánh sáng cho trần gian”.

Chúng ta có thể đóng vai trò là “cầu nối” giữa hai thế giới – thế giới vô cảm của những định luật vật lý, và thế giới ấm áp của tình yêu thương con người.

Chúng ta có thể tuyệt vọng về sự tồn tại, vì chúng ta không có quyền lực đối với nó, nhưng không thể tuyệt vọng về lịch sử, nơi mà cá nhân có thể làm được mọi thứ.

Albert Camus



HẠT GIỐNG TÂM HỒN



**Trong sự tự do của mình, tôi
không sống thông qua tôi, nhưng
được trao hiến cho chính tôi.**

Karl Jaspers

5.1. BA CÂU HỎI CỦA NHÀ VUA



Truyện ngắn của Leo Tolstoy

Ngày xưa ngày xưa, có vị vua nọ quyết định rằng, nếu trả lời được ba câu hỏi sau thì vua sẽ không bao giờ thất bại trong bất cứ việc nào:

1. Làm sao để biết được thời gian nào là thời gian thuận lợi nhất cho mỗi công việc?
2. Làm sao để biết được nhân vật nào là nhân vật quan trọng nhất mà ta phải chú trọng?
3. Làm sao để biết được công việc nào là công việc cần thiết nhất mà ta phải thực hiện?

Nghĩ thế, vua liền ban chiếu ra khắp trong bàn dân thiên hạ, hứa rằng sẽ ban thưởng trọng hậu cho kẻ nào trả lời được ba câu hỏi đó. Các bậc hiền thần đọc chiếu liền tìm đến kinh đô. Nhưng mỗi người lại dâng lên vua một câu trả lời khác nhau. Nhà vua không đồng ý với vị nào cả và chẳng ban thưởng cho ai hết.

Sau nhiều đêm suy nghĩ, vua quyết định chất vấn một ông Đạo tu trên núi. Ông Đạo này nổi tiếng là người có giác ngộ. Vua muốn tìm lên trên núi gặp ông Đạo và hỏi ba câu hỏi kia - vì vị Đạo sĩ này chưa bao giờ chịu xuống núi, và nơi ông ở chỉ có những người dân nghèo. Chẳng bao giờ ông chịu tiếp những người quyền quý. Nhà vua cải trang làm thường dân, khi đi đến chân núi vua dặn vệ sĩ đứng chờ ở

5.1. BA CÂU HỎI CỦA NHÀ VUA

dưới và một mình vua trong y phục một thường dân trèo lên am của ông Đạo.

Nhà vua gặp ông Đạo đang cuốc đất trước am. Khi trông thấy người lạ, ông Đạo gật đầu chào rồi tiếp tục cuốc đất. Nhà vua tới gần và nói: "Tôi tới đây để xin ông Đạo trả lời giúp ba câu hỏi: làm thế nào để biết đúng thì giờ hành động, đừng để cơ hội qua rồi sau phải hối tiếc? Ai là những người quan trọng nhất mà ta phải chú ý tới nhiều hơn cả, và công việc nào quan trọng nhất cần thực hiện trước?"

Ông Đạo lặng nghe nhà vua, nhưng không trả lời. Ông chỉ vỗ vai nhà vua và cuối cùng tiếp tục cuốc đất. Nhà vua nói: "Ông Đạo mệt lắm rồi, thôi đưa cuốc cho tôi, tôi cuốc một lát". Vị Đạo sĩ cảm ơn, trao cuốc cho vua rồi ngồi xuống đất nghỉ mệt.

Cuốc xong được hai vòng đất thì nhà vua ngừng tay và lập lại câu hỏi. Ông Đạo vẫn không trả lời, chỉ đứng dậy đưa tay ra đòi cuốc, miệng nói: "Bây giờ bác phải nghỉ, đến phiên tôi cuốc", nhưng nhà vua thay vì trao cuốc lại tiếp tục cúi xuống cuốc đất.

Một giờ rồi hai giờ đồng hồ đi qua, rồi mặt trời bắt đầu khuất sau đỉnh núi. Nhà vua ngừng tay, buông cuốc và nói với ông Đạo:

"Tôi tới để xin ông Đạo trả lời cho mấy câu hỏi, nếu ông Đạo không trả lời cho tôi câu nào hết thì xin cho tôi biết để tôi còn về nhà."

Chợt lúc đó, ông Đạo nghe tiếng chân người chạy đâu đây bèn nói với nhà vua: "Bác thử xem có ai chạy lên kia." Nhà vua ngó ra thì thấy một người có râu dài đang chạy lúp xúp sau mấy bụi cây, hai tay ôm bụng máu chảy ướt đầm cả hai tay, ông ta cố chạy tới chỗ nhà vua và ngã xỉu giữa đất, nằm im bất động, miệng rên rĩ. Vua và ông Đạo cởi áo người đó ra thì thấy có một vết đâm sâu nơi bụng. Vua rửa chỗ bị thương thật sạch và xé áo của mình ra băng bó vết thương. Nhưng

5.1. BA CÂU HỎI CỦA NHÀ VUA

máu thấm ướt cả áo. Vua giặt áo và đem băng lại vết thương. Cứ như thế cho đến khi máu ngưng chảy. Lúc bấy giờ người bị thương mới tỉnh dậy và đòi uống nước.

Vua chạy đi múc nước suối cho ông ta uống, khi đó mặt trời đã khuất núi và bắt đầu lạnh. Nhờ sự tiếp tay của ông Đạo, nhà vua khiêng người bị nạn vào trong am và đặt nằm trên giường của ông Đạo. Ông ta nhắm mắt nằm im. Nhà vua cũng mệt quá vì leo núi và cuốc đất cho nên ngồi dựa vào cánh cửa mà ngủ thiếp đi.

Vua ngủ ngon cho đến nỗi khi nhà vua thức dậy thì trời đã sáng và phải một lúc lâu sau vua mới nhớ được là mình đang ở đâu và đang làm gì. Vua nhìn về phía giường thì thấy người bị thương cũng đang nhìn mình chòng chọc, hai mắt sáng trưng.

Người đó thấy vua tỉnh giấc rồi và đang nhìn mình thì cất giọng rất yếu: "Xin bệ hạ tha tội cho thần!", vua đáp: "Ông có làm gì nên tội đâu mà phải tha?", "Bệ hạ không biết hạ thần nhưng hạ thần biết bệ hạ. Hạ thần là người thù của bệ hạ. Hạ thần đã thề sẽ giết bệ hạ cho bằng được, bởi vì ngày xưa trong chinh chiến Bệ hạ đã giết mấy người anh và còn tịch thu gia sản của hạ thần nữa. Hạ thần biết rằng bệ hạ sẽ lên núi này một mình để gặp ông Đạo sĩ nên đã mai phục quyết tâm giết bệ hạ trên con đường xuống núi. Nhưng đến tối mà bệ hạ vẫn chưa trở xuống, nên hạ thần đã rời chỗ mai phục mà đi lên núi tìm bệ hạ. Hạ thần lại gặp bọn vệ sĩ. Bọn này nhận mặt được hạ thần cho nên đã xúm lại đâm hạ thần. Hạ thần trốn được, chạy lên đây, nhưng nếu không có bệ hạ thì chắc hạ thần đã chết vì máu ra nhiều quá. Hạ thần quyết tâm hành thích bệ hạ mà bệ hạ lại cứu sống được hạ thần, hạ thần hối hận quá. Giờ đây nếu hạ thần còn sống được thì hạ thần nguyện làm tôi mọi cho Bệ hạ suốt đời và hạ thần cũng sẽ bắt các con hạ thần làm như vậy. Xin bệ hạ tha tội cho thần".

Thấy mình hòa giải được với kẻ thù một cách dễ dàng, nhà vua rất vui

5.1. BA CÂU HỎI CỦA NHÀ VUA

mừng. Vua không những hứa tha tội cho người kia mà còn hứa sẽ trả lại gia sản cho ông ta và gọi ngay thầy thuốc cùng quân hầu tới săn sóc cho ông ta lành bệnh.

Sau khi cho vệ sĩ khiêng người bị thương về, nhà vua trở lên tìm ông Đạo để chào. Trước khi ra về vua còn lặp lại lần cuối ba câu hỏi của vua. Ông Đạo đang quỳ gối xuống đất mà gieo những hạt đậu trên những luống đất đã cuốc sẵn hôm qua. Vị đạo sĩ đứng dậy nhìn vua đáp: "Nhưng ba câu hỏi của vua đã được trả lời rồi mà". Vua hỏi trả lời bao giờ đâu nào.

"Hôm qua nếu vua không thương hại bần đạo già mà ra tay cuốc dùm mấy luống đất này thì khi ra về vua đã bị kẻ kia mai phục hành thích mất rồi và nhà vua sẽ tiếc là đã không ở lại cùng ta. Vì vậy **thời gian quan trọng nhất là thời gian vua đang cuốc đất, nhân vật quan trọng nhất là bần đạo đây, và công việc quan trọng nhất là công việc giúp bần đạo**. Rồi sau đó khi người bị thương nọ chạy lên, thời gian quan trọng nhất là **thời gian vua chăm sóc cho ông ta**, bởi vì nếu vua không băng vết thương cho ông ta thì ông ta sẽ chết và vua không có dịp hoà giải với ổng, cũng vì thế mà **ông ta là nhân vật quan trọng nhất và công việc vua làm để băng bó vết thương là quan trọng nhất**.

Xin vua hãy nhớ kỹ điều này nhé: chỉ có một thời gian quan trọng mà thôi, **đó là thời gian hiện tại**, là giờ phút hiện tại, giờ phút hiện tại quan trọng bởi vì đó là thời gian duy nhất trong đó ta có thể làm chủ được ta. Và nhân vật quan trọng nhất là **kẻ đang cụ thể sống với ta**, đang đứng trước mặt ta, bởi vì ai biết được mình sẽ đương đầu làm việc với những kẻ nào trong tương lai. Công việc quan trọng nhất là **công việc làm cho người đang cụ thể sống bên ta**, đang đứng trước mặt ta được hạnh phúc. Bởi vì đó là ý nghĩa chính của đời sống."

5.2. BÀI CA CỦA HY VỌNG



Saturn – Sleeping At Last

Nguồn ảnh: YouTube

(<https://www.youtube.com/watch?v=dzNvk80XY9s>)

*Trước lúc đi xa, người dạy tôi về lòng quả cảm của ngàn sao
Rằng ánh sáng luôn trường tồn - dấu sự sống có hư hao
Giữa những hơi thở ngắt quãng, người giảng giải về sự vô cùng
Rằng được hiện hữu trên đời, mới hiếm hoi và kỳ diệu làm sao.*

*Tôi chẳng thể kìm lòng mà nài xin
Người hãy nói lại điều đó lần nữa
Tôi đã cố chép lại từng lời
Nhưng hoay hoay mãi chẳng tìm đâu ra bút
Tôi nguyện đánh đổi tất cả chỉ để được nghe
Người nói lại điều ấy một lần thôi
Rằng cả vũ trụ bao la này được tạo nên
Chỉ để dành riêng cho đôi mắt tôi ngắm nhìn.*

*Tôi chẳng thể kìm lòng mà nài xin
Người hãy nói lại điều đó lần nữa
Tôi đã cố chép lại từng lời
Nhưng hoay hoay mãi chẳng tìm đâu ra bút
Tôi nguyện đánh đổi tất cả chỉ để được nghe*

5.2. BÀI CA CỦA HY VỌNG

*Người nói lại điều ấy một lần thôi
Rằng cả vũ trụ bao la này được tạo nên
Chỉ để dành riêng cho đôi mắt tôi ngắm nhìn.*

*Giữa những hơi thở gấp, tôi sẽ giảng giải về sự vô cùng
Rằng sự hiện hữu của chúng ta... mới hiếm hoi và tuyệt đẹp làm sao!*

BÌNH LUẬN

Giữa vũ trụ bao la chỉ toàn đá sỏi và sự tĩnh lặng tuyệt đối, việc bạn đang hiện hữu ở nơi đây, ngay lúc này, được hít thở và cảm nhận thế giới — điều đó tự nó đã là một phép màu kỳ diệu!

Khi ta thực sự nhìn thấu sự mong manh của kiếp người, lắng kính về tự do và mục đích sống sẽ hoàn toàn thay đổi. Bạn không cần phải gồng mình đạt được bất cứ điều gì, cũng chẳng cần 'chinh phục thế giới' để chứng minh giá trị bản thân. Bởi như lời ca khúc đã chỉ ra: **Chỉ riêng việc bạn tồn tại thôi, đã là một câu trả lời trọn vẹn rồi!**

5.3. KHUYẾN ĐỌC



Chủ nghĩa hư vô, hiện sinh & phi lý: Đối diện với “vực thẳm” cuộc đời
<https://jonathanmphan.com/vi/triet-hoc-va-tam-linh/chu-nguia-hu-vo-hien-sinh-phi-ly/>



55 câu hỏi hiện sinh: Khám phá & chiêm nghiệm các chiều kích của đời sống
<https://jonathanmphan.com/vi/triet-hoc-va-tam-linh/nhung-cau-hoi-hien-sinh/>



Ngụy tín (Bad faith): Khi ta tự dối bản thân để từ chối tự do
<https://jonathanmphan.com/vi/tu-nhan-thuc/nguy-tin/>



Bạn đang sống hay tồn tại? Khoảng cách giữa “sinh tồn” và “hiện hữu”
<https://jonathanmphan.com/vi/tu-nhan-thuc/ban-dang-song-hay-ton-tai/>

Link tổng hợp bài viết khác:

<https://jonathanmphan.com/vi/triet-hoc-va-tam-linh/>

<https://jonathanmphan.com/vi/tu-nhan-thuc/>

KHỞI HÀNH

Và thế là, chúng ta đi đến phần kết thúc của tập san! Hay có lẽ đúng hơn, **đây mới chỉ là khởi đầu...**

Đã đến lúc mỗi người áp dụng những suy tư trên đây vào cuộc sống thực tế. Hãy noi theo tấm gương của Socrates: sẵn sàng thừa nhận “*Tôi không biết chắc*” về các quy luật siêu hình của vũ trụ, đồng thời cũng khẳng định “*Tôi biết tôi phải làm gì*” đối với cuộc sống của mình.

Giờ thì, hãy khép chiếc máy tính/ điện thoại lại – và hướng tầm mắt của bạn ra những người xung quanh.

Bạn không lựa chọn họ, và bạn cũng không lựa chọn con người mà bạn đã là khi thức dậy sáng nay.

Nhưng ngay lúc này, bạn đang hiện diện ở **tại đây** và **bây giờ**. Các “lá bài” đã được chia cho bạn rồi.

Hãy chơi thật hay bạn nhé!

Đừng lãng phí thời gian tranh cãi xem thế nào là người tốt. Hãy tự mình trở thành một người như vậy!

Marcus Aurelius

Thân chào,

Jonathan M. Pham

ĐĂNG KÝ NHẬN TIN



Hãy cùng tôi dẫn thân vào hành trình tự khám phá với series bản tin hàng quý của tôi - để sẵn sàng “trở thành chính mình” bạn nhé!

<https://jonathanmpham.com/vi/dang-ky-nhan-tin/>



Có hai cách để lan tỏa ánh sáng:
trở thành ngọn nến, hoặc là tấm gương
phản chiếu ánh sáng của ngọn nến đó.

Edith Warton