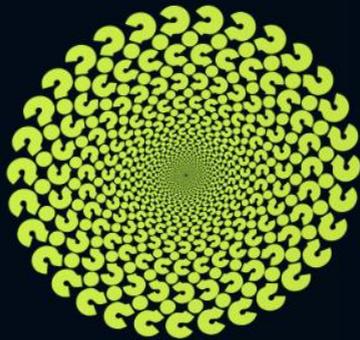


ĐỂ LÀM GÌ?
GÓC THẦY

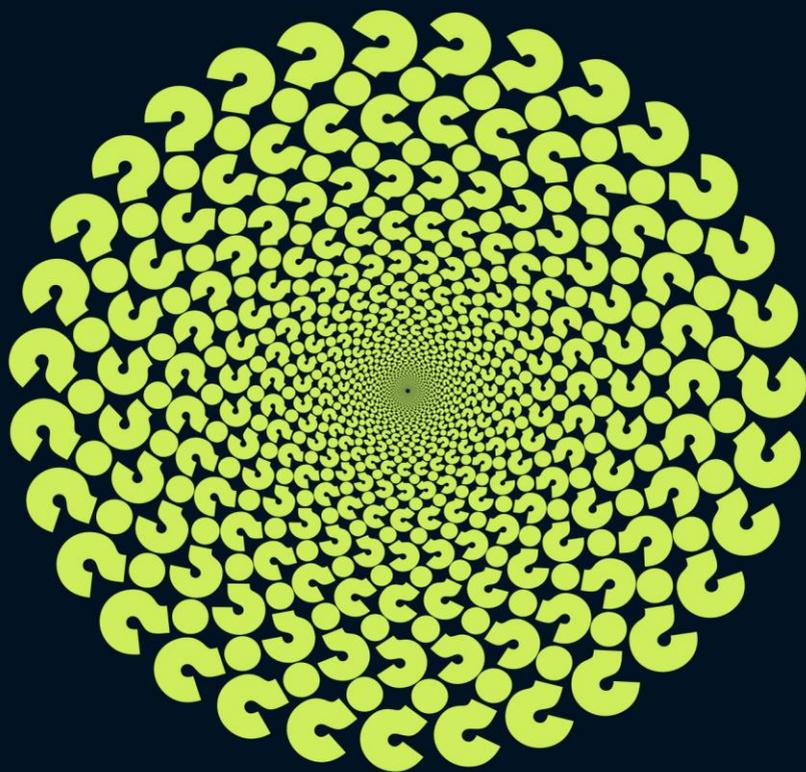


NGÔ HÙNG

ĐỂ LÀM GÌ? - GÓC THẦY
ĐỂ LÀM GÌ? - GÓC THẦY
ĐỂ LÀM GÌ? - GÓC THẦY

NGÔ HÙNG

ĐỂ LÀM GÌ? GÓC THẤY



NGÔ HÙNG

COPYRIGHT & LEGAL DISCLAIMER

Copyright © 2026 by Ngo Hung | All rights reserved.

This work, **ĐẼ LÀM GÌ? GÓC THẤY** is licensed under the Creative Commons Attribution-No Derivatives 4.0 International License (CC BY-ND 4.0).

This means you are free to:

- Copy, print, and distribute
- Quote and read publicly
- Share in audio or video formats
- Use for personal or commercial purposes
- ... provided that the content remains unchanged and proper credit is given to the author.
- Modification, alteration, or distortion of the content is not permitted in order to avoid misunderstanding.

For details about this license, please visit:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/>

Additionally, the author encourages that if you use this work for commercial purposes, you dedicate a portion of the profits to support those in need within your community — as a way to practice Compassion and Loving-Kindness.

Disclaimer

The content of this book is intended for informational and educational purposes only. The authors make no representations or warranties regarding accuracy or completeness. Readers assume full responsibility for how they apply or interpret the material.

Disclaimer / Lời Khẳng Định Trung Tính

Những nội dung được trình bày trong cuốn sách này không nhằm mục đích thay thế cho trị liệu tâm lý chuyên môn, y khoa, hay bất kỳ hệ thống tín ngưỡng – triết học nào.

Đây chỉ là những góc nhìn, mô tả và phân tích dựa trên trải nghiệm, quan sát và thực chứng cá nhân trong quá trình thực hành và quan sát sự vận hành của thân – tâm – thức.

Cuốn sách này không yêu cầu bạn tin, cũng không khuyến khích bạn chấp nhận bất kỳ điều gì được viết ra, cho dù điều đó có vẻ hợp lý hay thuyết phục.

Điều duy nhất bạn nên tin là **kết quả thực chứng trực tiếp của chính bạn.**

Bạn được mời tự quan sát, thể nghiệm, thực nghiệm, đối chiếu và kiểm chứng trong đời sống thực tế của mình. Chỉ khi nào bạn tự trải nghiệm và tự thấy kết quả, thì điều đó mới thật sự thuộc về bạn.

Nếu trong quá trình đọc, bạn nhận ra điều gì hữu ích, bạn có thể giữ lại và sử dụng.

Nếu có điều gì không phù hợp với thực chứng của bạn, xin hãy mạnh dạn buông bỏ.

Cuốn sách này không đưa ra chẩn đoán, không hướng dẫn điều trị cá nhân, và không thay thế cho sự hỗ trợ chuyên môn khi cần thiết.

Tất cả nội dung trong sách chỉ quay về một nguyên tắc duy nhất:

Đừng tin vào những gì được viết ra.

Hãy tin vào điều bạn trực tiếp trải nghiệm.

Cuốn sách này chỉ có giá trị tại nơi bạn tự quan sát và tự thấy.

Mọi giá trị khác, nếu có, đều nằm ngoài ý định của tác giả.

MỤC LỤC

ĐỂ LÀM GÌ? – GÓC THẤY

Bản Quyền

Lời Khẳng Định Trung Tính

LỜI MỞ ĐẦU

TUYÊN BỐ PHƯƠNG PHÁP

CHƯƠNG 0

Không hỏi để tìm câu trả lời

CHƯƠNG 1

Chúng ta đang sống cho điều gì?

CHƯƠNG 2

Khi mục đích trở thành áp lực

CHƯƠNG 3

Những mục đích không phải của mình

CHƯƠNG 4

Sợ vô nghĩa – gốc của mọi cố gắng

CHƯƠNG 5

Người bận rộn nhất thường là người trống nhất

CHƯƠNG 6

“Tại sao” đi ngược – “để làm gì” đi xuôi

CHƯƠNG 7

Khi truy nguyên nhân chỉ làm khổ tinh vi hơn

CHƯƠNG 8

Mục đích giả và sự hợp lý hóa thông minh

CHƯƠNG 9

Khi hiểu rất nhiều mà vẫn không yên

CHƯƠNG 10

Khoảnh khắc cần dừng hỏi “vì sao”

CHƯƠNG 11

Câu hỏi đơn giản nhất nhưng bị né tránh nhất

CHƯƠNG 12

“Để làm gì” đòi hơn – khi câu hỏi đi vào hiện tại

CHƯƠNG 13

Nghệ thuật nhận diện động cơ trong từng hành động

CHƯƠNG 14

Khi câu hỏi “để làm gì” gặp áp lực và sợ hãi

CHƯƠNG 15

Khi câu hỏi chỉ còn là một góc thấy

LỜI KẾT

PHỤ LỤC

ĐỐI THOẠI VỚI CÁC HỆ THỐNG HIỆN CÓ

LỜI MỞ ĐẦU

Cuốn sách này không được viết để dạy bạn một cách sống.

Cuốn sách này cũng không được viết để thay thế bất kỳ hệ thống tu tập, trị liệu hay triết học nào.

Những gì được trình bày trong cuốn sách này chỉ nhằm *mô tả cách con người thường lệch đi sau khi đã hiểu*, đặc biệt là khi hiểu biết bắt đầu được dùng để điều chỉnh đời sống nội tâm.

Cuốn sách này không đứng về phía một trường phái.

Cuốn sách này không phản biện một hệ thống cụ thể nào.

Cuốn sách này cũng không nhằm giúp bạn trở nên tốt hơn, ổn định hơn,

hay đúng hơn.

Nếu bạn đọc với mục đích để cải thiện bản thân,

cuốn sách này rất dễ bị dùng sai.

Đối tượng mà cuốn sách này hướng tới không phải là người mới bắt đầu tìm hiểu.

Cuốn sách này dành cho những người đã đọc đủ nhiều,
đã thực hành đủ lâu,

và bắt đầu nhận ra rằng:

***hiểu biết, nếu không được đặt đúng chỗ, cũng có thể trở
thành một dạng can thiệp tinh vi.***

Cuốn sách này không có hướng dẫn sử dụng.

Không có bài tập.

Không có lộ trình.

Nếu có một điều duy nhất cần lưu ý khi bạn đọc,

thì đó là:

đừng cố dùng sách để sửa mình.

Hãy để sách chỉ làm đúng vai trò của nó:

soi sáng những chỗ thường lệch —

rồi tự rút lui.

Sau Chương 0, cuốn sách bắt đầu.

Nhưng bạn không cần vội bước tiếp.

Nếu có đoạn nào khiến bạn muốn dừng lại,

đó có thể đã là đủ.

TUYÊN BỐ PHƯƠNG PHÁP

Cuốn sách này không được xây dựng từ một trường phái tâm lý học, triết học hay tôn giáo nào đã có.

Nó không kế thừa trực tiếp Freud, Jung, CBT, ACT, mindfulness, hay Phật học.

Nó cũng không nhằm tổng hợp, diễn giải lại, hay “hiện đại hóa” bất kỳ hệ thống tư tưởng nào.

Những mô tả và phân tích trong sách được rút ra từ một nguồn duy nhất:

quan sát trực tiếp cơ chế vận hành của khổ nơi con người sống thật,

bao gồm chính tôi và những con người cụ thể mà tôi đã tiếp xúc, lắng nghe, và đồng hành.

Vì lý do đó, cuốn sách này không trích dẫn nguồn học thuật theo nghĩa thông thường.

Điều này không phải là thiếu sót kỹ thuật, mà là một lựa chọn phương pháp có chủ ý.

1. Lựa chọn phương pháp này là gì?

Phần lớn sách chữa lành và trị liệu hiện nay đi theo một lộ trình quen thuộc:

khởi đi từ một hệ thống lý thuyết có sẵn
sau đó tìm ví dụ đời sống để minh họa cho hệ thống đó
và cuối cùng áp dụng ngược lại lên con người cụ thể.

Cuốn sách này đi theo chiều ngược lại:

khởi đi từ những hiện tượng khổ rất cụ thể trong đời sống
nội tâm

truy ngược về cơ chế sinh ra khổ

và chỉ giữ lại những mô tả nào khớp với thực tại sống,
dù chúng có trùng hay mâu thuẫn với các hệ thống đã có.

Nói cách khác:

ở đây thực tại sống được ưu tiên hơn hệ hình lý thuyết.

2. Vì sao không dựa vào một trường phái có sẵn?

Không phải vì các trường phái hiện có là “sai”.

Mà vì hầu hết chúng:

dừng lại ở hiện tượng

hoặc xử lý triệu chứng

hoặc xây dựng trên những giả định ngầm về bản ngã, ý thức, và cái gọi là “chữa lành”.

*Những giả định đó thường không được nói ra,
nhưng lại chi phối toàn bộ cách họ hiểu khổ và cách họ
chữa khổ.*

Cuốn sách này cố tình làm một việc khác:

*bóc ra chính những giả định ngầm đó
và trả khổ về đúng cơ chế gốc sinh ra nó.*

Vì vậy, nếu có những điểm trong sách:

trái với mindfulness

không trùng CBT

lệch khỏi Phật học phổ biến

hoặc không khớp với tâm lý học dòng chính

đó không phải là vô tình,

*mà là hệ quả tất yếu của việc không chấp nhận sẵn bất kỳ
hệ quy chiếu nào.*

3. Vì sao không trích dẫn nguồn?

Trong học thuật, trích dẫn có ba chức năng chính:

để đặt mình vào dòng lịch sử tư tưởng

để phân biệt đâu là ý của mình, đâu là ý của người khác

để cho người đọc kiểm chứng nguồn gốc lập luận.

Cuốn sách này không làm ba việc đó theo cách thông thường, vì:

1. nó không đứng trong một dòng tư tưởng cụ thể
2. nó không kế thừa trực tiếp một hệ thống có sẵn
3. và nó không lập luận từ thẩm quyền bên ngoài.

Những mệnh đề trong sách:

- không được bảo chứng bởi Freud
- không được bảo chứng bởi Phật giáo
- không được bảo chứng bởi CBT
- cũng không được bảo chứng bởi bất kỳ nghiên cứu nào.

Chúng chỉ được bảo chứng bởi một thứ duy nhất:

khả năng bạn đọc tự kiểm chứng chúng

trong chính đời sống nội tâm của mình.

Nếu một mệnh đề trong sách không khớp với trải nghiệm sống của bạn,

nó không trở nên đúng hơn chỉ vì có trích dẫn kèm theo.

Và nếu nó khớp,

nó cũng không cần thẩm quyền nào đứng sau để trở thành đúng.

4. Vậy cuốn sách này thuộc loại gì?

Đây không phải là:

- sách học thuật
- sách trị liệu theo chuẩn DSM
- sách Phật học
- sách self-help

cũng không phải một “phương pháp chữa lành” hoàn chỉnh.

Đây là một bản đồ mô tả cơ chế khổ

được viết đủ rõ để:

người đọc tự soi lại đời sống nội tâm của chính mình và tự thấy nguyên nhân gốc của những khổ mà họ đang mang.

Nó không đưa ra kỹ thuật.

Nó không hứa hẹn chuyển hóa.

Nó không cam kết kết quả.

Nó chỉ làm một việc:

trả hiện tượng về nguyên nhân

và trả khổ về đúng chỗ nó sinh ra.

5. Một lưu ý cho người đọc quen với trị liệu, Mindfulness hoặc Phật học

Nếu bạn đến với cuốn sách này từ:

- trị liệu tâm lý
- mindfulness
- thiền
- hay Phật học

bạn sẽ thấy nhiều chỗ:

nghe quen ở hiện tượng

nhưng rất khác ở cách giải thích nguyên nhân.

Điều đó không phải vì một bên “đúng” và một bên “sai”.

Mà vì:

phần lớn hệ thống hiện nay xử lý khổ

từ tầng biểu hiện

còn cuốn sách này cố tình đi thẳng

vào tầng cơ chế sinh ra khổ.

Vì vậy, nếu bạn có cảm giác:

“nghe lạ”

“nghe ngược”

“nghe khó chịu”

hoặc “không giống những gì tôi từng học”

đó không phải là lỗi bạn đọc sai,

mà là dấu hiệu bạn đang chạm vào một hệ quy chiếu khác.

6. Trách nhiệm của tác giả

Vì không nấp sau thẩm quyền học thuật nào,

toàn bộ trách nhiệm cho từng mệnh đề trong sách này thuộc về tôi.

Nếu có chỗ sai,

nó không sai vì tôi “hiểu sai Freud”

hay “hiểu sai Phật học”.

Nó sai vì mô tả của tôi không khớp thực tại.

Và đó là chuẩn duy nhất mà tôi chấp nhận cho cuốn sách này.

CHƯƠNG 0

KHÔNG HỎI ĐỂ CÓ CÂU TRẢ LỜI

Có một câu hỏi đi cùng con người rất lâu,
nhưng hiếm khi được hỏi tới tận cùng.

Không phải “tôi là ai”.

Không phải “vì sao tôi khổ”.

Mà là:

Tôi đang làm tất cả những điều này để làm gì?

Chúng ta học, làm việc, yêu, chịu đựng, cố gắng, sửa mình.

Chúng ta theo đuổi ổn định, ý nghĩa, phát triển, tỉnh thức.

Mỗi việc đều có lý do.

Mỗi lý do đều nghe hợp lý.

Và vì hợp lý,

chúng ta tiếp tục.

Ít ai dừng lại.

Không phải vì không có thời gian,

mà vì sợ câu hỏi này đi quá xa.

Trên căn bản, chúng ta được dạy rằng sống phải có mục tiêu.

Sống không có mục tiêu bị xem là lạc hướng.

Không biết mình muốn gì bị xem là yếu đuối.

Nhưng rất ít người hỏi tiếp:

- Mục tiêu này để làm gì?
- Nếu đạt được rồi thì sao nữa?
- Và nếu không đạt được, chuyện gì *thật sự* xảy ra?

Thường thì chúng ta không hỏi tới đó.

Vì càng hỏi,

những điều càng rất chắc bắt đầu lung lay.

Có những người rất thông minh.

Họ có thể giải thích tron tru cho mọi lựa chọn của mình.

Làm việc để ổn định.

Ổn định để an tâm.

An tâm để sống yên.

Sống yên để hạnh phúc.

Nghe rất đúng.

Nhưng khi đêm xuống,

họ vẫn không yên.

Không phải vì lý do sai,

mà vì chưa từng chạm tới **tầng sâu nhất của câu hỏi.**

Cuốn sách này không được viết để giúp bạn:

- tìm ra mục đích sống,
- đặt mục tiêu rõ ràng hơn,
- hay sống “có ý nghĩa” hơn.

Ngược lại.

Cuốn sách này chỉ đặt một câu hỏi đơn giản đến mức khó chịu:

***Nếu mọi thứ bạn đang làm đều có lý do,
thì rốt cuộc tất cả những lý do đó dẫn về đâu?***

Cách tiếp cận của cuốn sách này rất thô.

Không tinh tế.

Không hứa hẹn kết quả.

Chỉ là tiếp tục hỏi: *để làm gì?*

Hỏi cho tới khi:

- không còn câu trả lời thông minh,
- không còn lý do vay mượn,
- không còn động cơ phải chứng minh.

Khi đó, điều xảy ra không phải là một câu trả lời mới.
Mà là *một sự dừng lại*.

Sự dừng lại này không phải trống rỗng.

Nó chỉ trống với những thứ vốn không thuộc về bạn.

Ở đó, có thể bạn sẽ nhận ra:

- nhiều điều mình làm chỉ để tránh một cảm giác,
- nhiều mục tiêu mình theo đuổi chỉ để không phải đối diện khoảng trống,
- và nhiều nỗ lực sống “đúng” thực ra chỉ là nỗi sợ sống mà không có lý do.

Cuốn sách này không dành cho:

- người đang tìm động lực,
- người cần công thức thành công,
- hay người muốn thêm một niềm tin mới.

Cuốn sách này dành cho:

- người đã cố đủ lâu,
- người đã hiểu đủ nhiều,
- và bắt đầu nghi ngờ chính những lý do của mình.

Nếu trong khi đọc, bạn thấy khó chịu,

không phải vì sách đúng,

mà vì một mục đích quen thuộc đang bị chạm tới.

Nếu có lúc bạn muốn gấp sách lại,

bạn hãy để ý xem:

- bạn đang sợ mất điều gì,
- hay đang sợ *không còn biết mình sống để làm gì.*

Cuốn sách này không đưa bạn đi đâu cả.

Nó chỉ lấy bớt hành lý.

Và khi không còn gì cần mang theo,

có thể bạn sẽ thấy bạn đang đứng yên —

lần đầu tiên —

mà không cần biết

là để làm gì.

CHƯƠNG 1

CHÚNG TA ĐANG SỐNG CHO ĐIỀU GÌ?

Phần lớn con người không sống mà không có lý do.

Vấn đề không phải là thiếu lý do,

mà là có quá nhiều lý do đến mức

không còn biết lý do nào thật sự là của mình.

Chúng ta thức dậy với một danh sách trong đầu.

Có việc cần làm.

Có người cần gặp.

Có trách nhiệm cần hoàn thành.

Mọi thứ đều có vẻ cần thiết.

Nhưng rất hiếm khi chúng ta dừng lại để hỏi:

Tôi đang làm tất cả những điều này để làm gì?

Không phải hỏi để trách.

Mà chỉ hỏi *cho rõ*.

Có người sống để thành công.

Có người sống để ổn định.

Có người sống để gia đình yên ấm.

Có người sống để không làm ai thất vọng.

Những lý do này không sai.

Chúng chỉ hiếm khi được kiểm tra.

Nếu hỏi kỹ hơn:

- Thành công để làm gì?
- Ổn định để làm gì?
- Yên ấm để làm gì?
- Không làm ai thất vọng để làm gì?

Câu trả lời thường dẫn về cùng một chỗ:

để được yên,

để được an,

để không khổ.

Và chúng ta tin rằng khi đạt được những điều đó,
mọi thứ sẽ ổn.

Nhưng có một nghịch lý quen thuộc.

Rất nhiều người đạt được điều mình theo đuổi,
mà vẫn không yên.

Họ có thêm trách nhiệm.

Có thêm thứ phải giữ.

Có thêm thứ có thể mất.

Thay vì tự do hơn,

họ bận hơn trong việc bảo vệ

những lý do mình từng sống vì chúng.

Từ nhỏ, chúng ta được dạy phải biết mình sống để làm gì.

Không có mục tiêu bị xem là trôi nổi.

Không có định hướng bị xem là lãng phí.

Ít ai nói với chúng ta rằng:

có những giai đoạn sống

mà câu trả lời trung thực nhất chỉ là:

Tôi không biết.

Và việc không biết đó

không phải là thất bại,

mà là dấu hiệu cho thấy

những câu trả lời cũ

đã không còn đủ sức mang chúng ta đi tiếp.

Rất nhiều người đang sống

bằng những mục đích không phải của mình:

- mục đích của gia đình,
- mục đích của xã hội,
- mục đích của thời đại,
- thậm chí là mục đích của những hệ thống tâm linh.

Những mục đích này không ép buộc.

Chúng chỉ gieo một nỗi sợ rất khéo:

- sợ bị bỏ lại,
- sợ vô dụng,
- sợ sống mà không có ý nghĩa.

Vì sợ, chúng ta tiếp tục.

Không hẳn vì tin,

mà vì không biết dừng ở đâu.

Và khi mệt,

chúng ta thường nghĩ mình cần:

- một mục tiêu mới,
- một lý do mạnh hơn,
- một ý nghĩa sâu sắc hơn.

Ít khi chúng ta nghĩ đến khả năng khác:

có thể không phải vì thiếu lý do,

mà vì đã mang quá nhiều lý do.

Chương này không yêu cầu bạn trả lời
“tôi đang sống cho điều gì”.

Nó chỉ mời bạn

đứng lại trước câu hỏi đó

mà không vội lấp nó

bằng một câu trả lời quen thuộc.

Nếu trong khi đọc, bạn thấy khó chịu,

hãy để ý xem:

- điều gì trong bạn đang bị chạm?
- bạn đang sợ mất mục đích nào?

Không cần bỏ nó.

Chỉ cần thấy nó.

Chúng ta sẽ không bắt đầu

bằng việc thay mục đích cũ

bằng một mục đích mới.

Cuốn sách này không làm việc đó.

Chúng ta chỉ bắt đầu bằng một việc nhỏ hơn nhiều,

nhưng khó hơn:

***nhìn lại những lý do
mà mình đang sống cùng chúng,
và hỏi nhẹ:***

*Nếu không có lý do này,
tôi sẽ phải đối diện với điều gì?*

Chúng ta sẽ đi tiếp.

Chưa cần đi xa.

Chỉ cần đứng lại ở đây một chút,

và để câu hỏi

được ở yên.

CHƯƠNG 2

KHI MỤC ĐÍCH TRỞ THÀNH ÁP LỰC

Ban đầu, mục đích giúp chúng ta đứng dậy.

Về sau, chính nó khiến chúng ta không dám ngồi xuống.

Không phải mọi áp lực đều đến từ bên ngoài.

Rất nhiều áp lực đến từ

những điều chúng ta từng tin là đúng.

Khi một người nói:

“Tôi phải cố gắng vì gia đình.”

Nghe rất đẹp.

Nhưng nếu không cố thì sao?

Thường thì phía sau câu nói ấy

không chỉ có tình thương,

mà còn có nỗi sợ trở thành

một người không đủ tốt.

Từ lúc đó,

mục đích không còn là hướng đi,

mà trở thành một chuẩn mực

để tự trừng phạt mình mỗi ngày.
Mục đích thường bắt đầu rất nhẹ.
Chỉ là một lý do để hành động.
Nhưng khi được lặp lại đủ lâu,
nó dần trở thành một cái khung:

- phải như thế này mới đúng,
- phải đạt được điều kia mới yên,
- phải tiếp tục, dù đã mệt.

Lúc đó,

chúng ta không còn hỏi: *“tôi có muốn không?”*

mà chỉ còn hỏi: *“tôi còn chịu được bao lâu?”*

Có một dạng mệt rất khó gọi tên.

Không phải mệt vì làm nhiều,

mà mệt vì không được phép dừng.

Người mang dạng mệt này

thường nói với mình:

- *“Tôi không có lựa chọn.”*
- *“Tôi không thể bỏ.”*
- *“Tôi mà dừng là hỏng hết.”*

Nhưng nếu hỏi kỹ:

ai quyết định rằng bạn không được dừng?

Câu trả lời thường là im lặng.

Khi mục đích đã trở thành áp lực,

nó có vài dấu hiệu rất quen:

- thành công không còn mang lại nhẹ nhõm,
- nghỉ ngơi kèm theo cảm giác tội lỗi,
- mỗi bước tiến đều kéo theo sợ hãi,
- không đạt được thì khổ,
mà đạt được rồi vẫn chưa yên.

Ở đây, mục đích đã đổi vai.

Nó không còn phục vụ cho cuộc sống.

Mà cuộc sống đang phục vụ cho nó.

Nhiều người nghĩ

áp lực đến từ kỳ vọng của người khác.

Nhưng sâu hơn,

áp lực đến từ việc

chúng ta đã đồng nhất mình với lý do sống.

Nếu tôi sống để thành công,

thì thất bại không chỉ là một kết quả,
mà là một sự đe dọa bản thân.

Nếu tôi sống để được công nhận,
thì bị hiểu lầm không chỉ là chuyện buồn,
mà là mất chỗ đứng.

Lúc này,

mục đích không còn là câu trả lời,
mà đã *trở thành căn cước.*

Có người cố gắng chữa áp lực bằng cách:

- đổi mục tiêu,
- đặt mục tiêu “nhẹ” hơn,
- hoặc tìm một ý nghĩa “cao” hơn.

Nhưng nếu không nhìn lại cơ chế,

thì chỉ là thay

một áp lực bằng một áp lực tinh vi hơn.

Mục đích mới có thể rất đẹp.

Nhưng nếu nó vẫn được dùng để:

- né sợ hãi,
- tránh trống rỗng,

- hoặc chứng minh mình có giá trị,
thì sớm muộn
nó cũng sẽ nặng.
Chương này không khuyên bạn bỏ mục đích.
Cũng không bảo bạn phải tiếp tục.
Nó chỉ mời bạn nhận ra một điều rất nhỏ:
***khi một lý do khiến bạn không còn được thử,
thì có thể nó đã đi quá xa
vai trò ban đầu của mình.***

Trước khi hỏi:

“tôi nên sống vì điều gì khác?”

Có lẽ cần một câu hỏi lặng hơn:

***Tôi đang bị giữ lại
bởi mục đích nào?***

Không cần tháo gỡ ngay.

Không cần thay thế.

Chỉ cần đủ trung thực để nhận ra:
mình đang sống vì điều đó,

hay đang bị điều đó sống thay?

CHƯƠNG 3

NHỮNG MỤC ĐÍCH KHÔNG PHẢI CỦA MÌNH

Không phải mọi mục đích chúng ta đang sống cùng đều do chúng ta chọn.

Phần lớn trong số đó
được tiếp nhận rất sớm,
trước khi chúng ta kịp biết
mình là ai.

Chúng ta không nhớ khoảnh khắc mình chọn:

- phải giỏi,
- phải ngoan,
- phải thành đạt,
- phải sống cho ra sống.

Nhưng chúng ta nhớ rất rõ cảm giác
khi không đạt được những điều đó.

Xấu hổ.

Có lỗi.

Sợ bị bỏ lại.

Và vì không muốn những cảm giác đó,

chúng ta tiếp tục mang theo
những mục đích
mà chúng ta chưa từng hỏi xem
chúng có thật sự thuộc về mình hay không.

Gia đình thường là nơi
truyền mục đích đầu tiên.

Không cần nói thành lời.

Chỉ cần một ánh mắt thất vọng.

Chỉ cần một câu so sánh vô tình.

Chỉ cần một lần được khen khi làm đúng.

Thế là đủ.

Từ đó, chúng ta học cách sống:

- để không làm buồn,
- để không làm sai,
- để không trở thành gánh nặng.

Rất hiếm khi chúng ta sống

để xem mình thật sự muốn gì.

Xã hội tiếp nối rất mượt.

Nó đưa ra những hình ảnh:

- thành công trông như thế nào,
- một đời sống đáng mơ ước ra sao,
- ai là người “đi đúng hướng”.

Chúng ta không bị ép tin.

Chúng ta chỉ sợ đứng ngoài.

Và thế là chúng ta điều chỉnh

ước mơ của mình

cho vừa khung.

Có những mục đích được gọi là “cao đẹp”:

- sống có ích,
- phụng sự,
- giác ngộ,
- chữa lành.

Nghe rất sáng.

Nhưng nếu hỏi sâu hơn:

Nếu không sống như vậy,

tôi sợ điều gì?

Thường thì phía dưới

vẫn là những nỗi sợ rất quen:

- sợ vô nghĩa,
- sợ không đủ tốt,
- sợ đời mình không đáng giá.

Lúc này,

mục đích tinh thần

chỉ là một lớp áo mới

cho cùng một nỗi sợ cũ.

Điều khó nhất

không phải là nhận ra

mục đích nào không phải của mình.

Điều khó là dám thừa nhận

rằng mình đã sống rất lâu vì nó.

Bởi vì nếu buông,

chúng ta không chỉ buông một lý do,

mà buông cả:

- hình ảnh về mình,
- chỗ đứng của mình,
- vai trò quen thuộc.

Và điều đó
rất đáng sợ.

Có một dấu hiệu khá đơn giản.

Khi bạn nói về mục đích sống của mình,

bạn hãy để ý xem:

- nó làm bạn nhẹ hay căng?
- nó mở ra hay khép lại?
- nó cho phép bạn dừng lại hay buộc bạn phải tiếp tục?

Nếu một mục đích

luôn đi kèm với sợ hãi và căng thẳng,

có thể nó đã không còn là của bạn.

Chương này không yêu cầu bạn

vứt bỏ những mục đích đang có.

Nó chỉ mời bạn làm một việc rất nhỏ:

phân biệt đâu là điều mình chọn,

và đâu là điều mình đang mang vì sợ.

Chỉ cần thấy.

Chưa cần đổi.

CHƯƠNG 4

SỢ VÔ NGHĨA – GỐC CỦA MỌI CỐ GẮNG

Con người không sợ khổ nhiều như sợ vô nghĩa.

Khổ còn có lý do.

Vô nghĩa thì không.

Rất ít người dám gọi tên nỗi sợ này.

Không phải vì nó hiếm,

mà vì nó *nghe yếu*.

Nghe trống.

Nghe như một thất bại tinh thần.

Nhưng nếu nhìn kỹ,

rất nhiều nỗ lực trong đời

được sinh ra chỉ để né

một câu hỏi thâm lặng:

Nếu tôi không làm gì cả,

thì đời tôi có còn giá trị không?

Chúng ta cố gắng để thấy mình hữu ích.

Chúng ta bận rộn để thấy mình cần thiết.

Chúng ta theo đuổi mục đích
để thấy đời mình có hướng.
Không hẳn vì thích.
Mà vì sợ rơi vào
một khoảng trống
nơi không có lý do nào
đỡ mình đứng vững.
Sợ vô nghĩa không đến từ triết học.
Nó đến từ trải nghiệm rất đời.
Từ lúc nhỏ,
chúng ta được nhìn bằng thành tích.
Được gọi tên bằng vai trò.
Được giữ lại khi phù hợp.
Thế là chúng ta học một điều rất sớm:
muốn được yêu,
phải có lý do để tồn tại.
Và bài học đó
được mang theo

suốt đời.

Có những người không ngừng làm việc.

Có những người không ngừng tu tập.

Có những người không ngừng chữa lành.

Bên ngoài trông rất tích cực.

Nhưng nếu lắng kỹ,

đằng sau vẫn là một chuyển động giống nhau:

không dám đứng yên.

Bởi vì khi đứng yên,

những câu hỏi bị né tránh

sẽ hiện ra.

Vô nghĩa không phải là trống rỗng.

Nó chỉ trống với những thứ

chúng ta quen dùng để định danh mình.

Nhưng vì chưa từng ở đó đủ lâu,

chúng ta vội gán cho nó

một cái tên đáng sợ.

Và rồi chúng ta chạy.

Có một nghịch lý rất quen:
Càng cố gắng sống có ý nghĩa,
càng phải liên tục chứng minh.
Và càng chứng minh,
càng mệt.

Không phải vì làm sai,
mà vì đang gánh
một nỗi sợ
chưa từng được nhìn thẳng.

Chương này không khuyên bạn
chấp nhận đời vô nghĩa.

Nó cũng không bảo bạn
phải tìm ra một ý nghĩa khác.

Nó chỉ mời bạn
nhìn kỹ hơn một chút:

***có bao nhiêu điều bạn đang làm
chỉ để không phải chạm vào cảm giác
mình không có lý do để tồn tại?***

Không cần trả lời.

Chỉ cần nhận ra.

Ở một mức nào đó,

mọi mục đích

đều là một hàng rào

chống lại nỗi sợ vô nghĩa.

Cho đến khi bạn đủ mệt

để tự hỏi:

nếu không còn hàng rào,

thì tôi thật sự còn lại điều gì?

CHƯƠNG 5

NGƯỜI BẠN RỘN NHẤT THƯỜNG LÀ NGƯỜI TRÔNG NHẤT

Bạn rộn không phải lúc nào

cũng là vì có nhiều việc.

Đôi khi,

nó chỉ là một cách rất hiệu quả

để không phải ở một mình

với chính mình.

Có những người

lịch làm việc kín đặc.

Có những người

lịch tu tập kín đặc.

Có những người

lịch chữa lành cũng kín đặc.

Không có khoảng trống.

Không có phút dư.

Và họ tự hào về điều đó.

Nhưng nếu hỏi:

***Nếu hôm nay không còn việc gì để làm,
điều gì sẽ xuất hiện trong bạn?***

Câu hỏi này thường không được trả lời.

Không phải vì không biết,
mà vì không muốn biết.

Bận rộn cho chúng ta

một cảm giác rất quen:

- tôi đang tiến lên,
- tôi đang làm đúng,
- tôi không bị bỏ lại.

Nó làm dịu nỗi sợ.

Nhưng chỉ trong chốc lát.

Khi mọi thứ dừng lại —

cuối ngày,

cuối tuần,

cuối một chặng đời —

cảm giác trống rỗng quay lại,

gần như nguyên vẹn.

Có một dạng trống rất đặc biệt.

Không phải trống vì mất mát,

mà trống vì chưa từng

thật sự chạm vào điều gì.

Mọi thứ đều đi qua trung gian:

- qua vai trò,
- qua thành tích,
- qua mục tiêu,
- qua lý tưởng.

Chưa có khoảnh khắc nào

chỉ là *mình đang ở đây*,

mà không cần làm gì thêm.

Nhiều người nhầm lẫn

trống rỗng

với lười biếng hay buông xuôi.

Nhưng hai điều đó khác nhau.

Lười biếng là không muốn làm.

Trống rỗng là không biết

làm để làm gì.

Và để không phải chạm

vào sự không biết đó,

chúng ta lấp đầy lịch.

Càng bận,

chúng ta càng ít phải hỏi.

Và vì không hỏi,

những mục đích cũ

tiếp tục vận hành

mà không cần được kiểm tra.

Đó là lý do vì sao

nhều người chỉ sụp

khi buộc phải dừng:

- vì bệnh,
- vì mất việc,
- vì biến cố,
- hoặc vì đã “đủ rồi”
mà vẫn không yên.

Không phải vì họ yếu,

mà vì lần đầu tiên

không còn chỗ để chạy.

Chương này không khuyên bạn
phải bót làm.

Cũng không khuyên bạn
phải dừng lại.

Nó chỉ mời bạn để ý:

bận rộn trong đời mình

đến từ yêu thích,

hay là một cách né tránh

rất tinh vi?

Không cần thay đổi ngay.

Chỉ cần thấy ra.

Bởi vì khi bắt đầu thấy,

một câu hỏi khác

sẽ tự nhiên xuất hiện:

nếu tôi dừng lại,

và không làm gì thêm,

thì chuyện gì thật sự xảy ra?

Câu hỏi đó,

Chúng ta sẽ đi vào

ở những chương tiếp theo.

CHƯƠNG 6

“TẠI SAO” ĐI NGƯỢC – “ĐỂ LÀM GÌ” ĐI XUÔI

“Tại sao?” là một câu hỏi thông minh.

Nó giúp chúng ta hiểu.

Giúp chúng ta giải thích.

Giúp chúng ta cảm thấy mình đang nắm được tình hình.

Nhưng không phải lúc nào hiểu
cũng dẫn đến nhẹ.

Khi khỏ, chúng ta thường hỏi:

- tại sao tôi lại như thế này?
- tại sao chuyện đó xảy ra?
- tại sao tôi không giống người khác?

Những câu hỏi này

kéo chúng ta quay về quá khứ.

Chúng tìm nguyên nhân.

Chúng dựng nên một câu chuyện hợp lý.

Và thường thì chúng ta tìm được.

Nhưng sau khi hiểu xong,

chúng ta vẫn còn nguyên ở đó.

“Tại sao” đi ngược.

Nó quay lại những gì đã xảy ra.

Nó giúp chúng ta *hiểu*.

Nhưng *hiểu*

không đồng nghĩa với *thoát*.

Rất nhiều người hiểu rất rõ:

- mình tổn thương từ đâu,
- mình lệch ở chỗ nào,
- mình mang theo điều gì từ quá khứ.

Mà vẫn khổ.

Không phải vì hiểu sai,

mà vì đang hỏi đúng câu hỏi

ở sai tầng vận hành.

“**Để làm gì?**” không hỏi nguyên nhân.

Nó hỏi động cơ

đang vận hành ngay bây giờ.

Không hỏi:

Tại sao tôi làm điều này?

Mà hỏi:

Tôi đang làm điều này để làm gì?

Câu hỏi này

không cần quá khứ.

Nó chỉ cần

một mức trung thực đủ sâu ở hiện tại.

Khi hỏi “tại sao”,

chúng ta thường tìm được

những câu trả lời rất thông minh.

Khi hỏi “để làm gì”,

chúng ta dễ chạm vào

những câu trả lời khó nói:

- để được yên,
- để bớt sợ,
- để thấy mình có giá trị,
- để không phải đối diện một cảm giác nào đó.

Những câu trả lời này

không đẹp.

Không học thuật.

Nhưng thật.

“Tại sao” cho chúng ta cảm giác
mình đang tiến bộ.

“Để làm gì”

có thể làm chúng ta khựng lại.

Bởi vì nó không cho chúng ta đi xa hơn,
mà buộc chúng ta nhìn thẳng
vào hướng mình đang đi.

Và đôi khi,

chúng ta nhận ra

mình đang đi

chỉ để tránh đứng yên.

Có một điểm rất quan trọng.

“Tại sao”

luôn cho phép một câu trả lời mới.

Còn “để làm gì”

có lúc

không cho câu trả lời nào cả.

Khi không còn câu trả lời,

chúng ta thường vội lấp bằng:

- một mục đích mới,
- một lý tưởng mới,
- hoặc quay lại hỏi “tại sao”.

Nhưng chính khoảnh khắc

không có câu trả lời

mới là nơi

câu hỏi bắt đầu làm việc thật sự.

Chương này không khuyên bạn

phải bỏ câu hỏi “tại sao”.

Nó chỉ nhắc một điều:

có những chỗ trong đời,

hỏi nguyên nhân

chỉ làm cho chúng ta ở lại lâu hơn trong khổ.

Và ở những chỗ đó,

một câu hỏi khác

cần được dùng.

CHƯƠNG 7

KHI TRUY NGUYÊN NHÂN CHỈ LÀM KHỔ TINH VI HƠN

Hiểu có thể làm cho chúng ta nhẹ.

Nhưng hiểu cũng có thể

Làm cho chúng ta khổ tinh vi hơn.

Khi gặp khó,

chúng ta thường quay vào phân tích:

- nguyên nhân từ đâu,
- cơ chế vận hành thế nào,
- mô thức lặp lại ra sao.

Chúng ta gọi tên được rất nhiều thứ.

Và mỗi lần gọi tên,

chúng ta có cảm giác

mình tiến lên một chút.

Nhưng rồi có lúc chúng ta nhận ra:

mình đã đi rất nhiều vòng,

mà vẫn đứng

nguyên chỗ cũ.

Truy nguyên nhân
cho chúng ta một cảm giác kiểm soát.
Khi hiểu được “vì sao”,
chúng ta tin rằng
mình có thể sửa.
Nhưng có những nỗi khổ
không nằm ở chỗ thiếu hiểu biết,
mà ở chỗ
động cơ vẫn còn nguyên.
Chúng ta hiểu mình sợ bị bỏ rơi,
nhưng vẫn tiếp tục làm mọi thứ
để được giữ lại.
Chúng ta hiểu mình cầu toàn,
nhưng vẫn không dám buông,
vì sợ mất giá trị.
Hiểu không làm
những động cơ này dừng lại.
Nó chỉ giúp chúng

vận hành có lý do hơn.

Có một dạng lệch

rất phổ biến sau khi đã hiểu:

dùng hiểu biết

để hợp thức hóa khổ đau.

Chúng ta nói:

- “Do tuổi thơ tôi như vậy.”
- “Do nghiệp.”
- “Do cấu trúc tâm lý.”
- “Do vô thức.”

Những câu này

có thể đúng.

Nhưng khi được dùng quá sớm,

chúng trở thành

một chỗ trú ẩn.

Chúng ta trú trong hiểu biết,

thay vì chạm vào

điều đang thật sự

thúc mình hành động.

Khi truy nguyên nhân,
chúng ta thường quay về quá khứ.

Nhưng động cơ
luôn hoạt động
ở hiện tại.

Ngay lúc này,
chúng ta đang làm điều này
để làm gì?

Nếu câu hỏi đó
chưa được chạm tới,
thì mọi phân tích
chỉ là đi vòng.

Có những người
rất giỏi phân tích bản thân.

Họ biết mình lệch ở đâu.

Họ biết mô thức nào đang lặp.

Nhưng họ vẫn:

- không dám dừng,

- không dám thất bại,
- không dám sống khác.

Không phải vì họ không hiểu,
mà vì hiểu

chưa chạm tới

nỗi sợ đang lái hành vi.

Chương này

không phủ nhận trị liệu.

Không phủ nhận phân tích.

Không phủ nhận

việc hiểu quá khứ.

Nó chỉ đặt một ranh giới

rất rõ:

khi hiểu không làm bạn nhẹ hơn,

thì có thể

nó đang được dùng sai chỗ.

Thay vì hỏi thêm:

“Tại sao tôi lại như vậy?”

Có thể bạn cần

một câu hỏi khác:

Tôi đang giữ điều này

để làm gì?

Nếu buông ra,

tôi sợ điều gì xảy ra?

Câu hỏi này

không đưa bạn về quá khứ.

Nó đưa bạn

về đúng chỗ

đang mắc.

CHƯƠNG 8

MỤC ĐÍCH GIẢ VÀ SỰ HỢP LÝ HÓA THÔNG MINH

Con người rất giỏi hợp lý hóa.

Rất giỏi.

Giỏi đến mức

không còn nhận ra

mình đang bị dẫn đi.

Chúng ta muốn giúp người khác

và nói:

“Tôi làm để yêu thương.”

Nghe rất đẹp.

Nhưng nếu hỏi kỹ hơn:

nếu người đó không cần tôi,

tôi sẽ làm gì?

Câu hỏi này

thường không được trả lời.

Không phải vì khó,

mà vì nó chạm tới
một động cơ khác
chưa sẵn sàng lộ diện.

Chúng ta muốn học
và nói:

“Tôi học để tiến bộ.”

Nghe rất hợp lý.

Nhưng nếu hỏi:

nếu tiến bộ

không mang lại công nhận,

tôi có còn học không?

Câu trả lời

đôi khi không rõ ràng như chúng ta nghĩ.

Động cơ bên trong

thường khác

với câu chuyện được nói ra ngoài.

Và chúng ta rất giỏi

khoác cho nó

một lớp áo hợp lý:

- sợ → biến thành quyết tâm,
- trống rỗng → biến thành sứ mệnh,
- lo âu → biến thành tu tập,
- tham vọng → biến thành phụng sự.

Cái đẹp bên ngoài

che đi

sự thật bên trong.

Có một dạng lệch

đặc biệt tinh vi:

mục đích giả

vừa đúng, vừa hay,

đến mức chính mình

cũng không nhận ra.

Người khác nhìn vào,

nó trông cao đẹp.

Chúng ta cũng tự hào.

Nhưng sâu bên trong,

chúng ta vẫn bị áp lực,

vẫn không yên,

vẫn sợ đứng yên.

Không phải vì mục đích xấu,

mà vì nó

đang được dùng

để né một điều khác.

Hợp lý hóa thông minh

làm chúng ta tự tin trong khổ.

Chúng ta nói:

“Tôi đang sống có ý nghĩa.”

Nhưng mỗi sáng thức dậy,

vẫn có một câu hỏi rất nhỏ

len vào:

tôi thật sự

đang sống cho điều gì?

Điều thú vị là:

khi động cơ

được khoác áo đẹp,
chúng ta càng khó hỏi
câu “để làm gì?” thật sự.

Bởi vì câu hỏi này
không cần lý luận.
Không cần giải thích.

Nó chỉ cần
một mức trung thực
không tô vẽ.

Và trung thực
thường làm câu trả lời
bớt đẹp,
làm câu chuyện đời
trần hơn.

Nhưng chính ở đó,
hợp lý hóa
bắt đầu rơi xuống.

Chương này

không bắt bạn
bỏ lý tưởng
hay mục đích cao đẹp.
Nó chỉ mời bạn
nhận ra một điều rất nhỏ:
có những điều
bạn làm vì mình chọn,
và có những điều
bạn làm
vì mình quá giỏi
hợp lý hóa.
Nên bạn chỉ cần thấy ra
sự khác biệt đó.

CHƯƠNG 9

KHI HIỂU RẤT NHIỀU MÀ VẪN KHÔNG YÊN

Hiểu biết là một món quà.

Nhưng hiểu biết cũng có thể trở thành

một gánh nặng rất tinh vi.

Chúng ta hiểu:

- quá khứ của mình ra sao,
- nguyên nhân của nỗi khổ,
- mô thức nào đang lặp lại trong hành vi,
- những thiếu sót và tổn thương của bản thân.

Nghe rất đầy đủ.

Nghe rất thông minh.

Nhưng khi đêm xuống,

chúng ta vẫn không yên.

Vẫn thấy trống.

Vẫn có một căng thẳng rất nhẹ

nơi ngực

mà không gọi tên được.

Hiểu không tự động thay đổi động cơ.

Hiểu không tự động xóa sợ hãi.

Hiểu không dừng lại

chuỗi hành động

đã vận hành quá lâu.

Có khi,

người hiểu rất nhiều

lại khổ hơn người chưa hiểu.

Không phải vì họ hiểu sai,

mà vì họ nhìn thấy rất rõ

từng giai đoạn của khổ,

nhưng vẫn chưa tìm được

một điểm để dừng.

Chúng ta biết mình bị ép bởi nỗi sợ.

Chúng ta biết mình đang chạy theo

những mục tiêu giả.

Chúng ta biết lịch làm việc dày đặc

che đi khoảng trống.

Và chúng ta vẫn tiếp tục.

Không phải vì không biết,
mà vì hiểu
chưa chạm tới
động cơ đang thật sự lái hành vi.

Chỉ có động cơ đó
mới là thứ cần được nhìn
để hệ thống bắt đầu yên.

Có một dạng hiểu biết
đặc biệt nguy hiểm:

***biết rất nhiều,
nhưng dùng hiểu biết
để duy trì kiểm soát.***

Hiểu biết lúc này
*không còn là cánh cửa,
mà trở thành bẫy chướng.*

Chúng ta tự nói với mình:

- “Tôi hiểu rồi.”
- “Tôi biết mình đang lệch.”

Nhưng hành vi
vẫn đi theo hướng cũ.
Động cơ
vẫn không được chạm tới.
Khi hiểu rất nhiều
mà vẫn không yên,
câu hỏi “*tại sao*”
đã chạm tới giới hạn của nó.

Giải thích logic,
kể lại lịch sử,
thậm chí thiên quán
hay trị liệu đúng cách
cũng không đủ.

Một câu hỏi khác
bắt đầu trở nên cần thiết:

***Tôi đang làm điều này
để làm gì?***

Câu hỏi này

không cần phân tích.

Không quay về quá khứ.

Nó chỉ soi thẳng

động cơ

đang vận hành ngay lúc này.

Chương này

không dạy bạn bỏ hiểu biết.

Hiểu biết vẫn quý giá.

Chỉ là

hiểu biết

không phải nơi

để tìm bình an cuối cùng.

Bình an bắt đầu khi:

- chúng ta dám hỏi câu “*để làm gì?*”,
- chúng ta không còn né tránh câu trả lời thật sự,
- và chúng ta không dùng lý do hợp lý để tiếp tục chạy theo những mục tiêu giả.

CHƯƠNG 10

KHOẢNH KHẮC CẦN DỪNG HỎI “VÌ SAO”

Có những lúc,

hỏi “*vì sao*”

không còn giúp gì nữa.

Không phải vì câu trả lời sai,

mà vì câu hỏi

đã chạm tới

giới hạn của nó.

Chúng ta hỏi vì sao mình khổ.

Chúng ta hỏi vì sao thất bại.

Chúng ta hỏi vì sao lệch lạc.

Câu trả lời đến.

Rất nhiều lý do.

Rất nhiều giải thích.

Nghe rất thuyết phục.

Nghe rất hợp lý.

Nghe rất...

trần an trí óc.

Nhưng tim vẫn không yên.

Ngực vẫn căng.

Khoảng trống vẫn còn.

Có một dấu hiệu khá rõ:

càng hiểu,

càng phân tích,

chúng ta càng bận rộn

với việc lý giải.

Nhưng hành vi

vẫn đi theo hướng cũ.

- chúng ta vẫn chạy,
- chúng ta vẫn chứng minh,
- chúng ta vẫn né đứng yên.

Hiểu nhiều mà không yên

là dấu hiệu cho thấy

câu hỏi “*vì sao*”

đã hết tác dụng ở tầng này.

Khoảnh khắc đó

có thể đến rất lặng:

- trong một buổi tối ngồi yên,
- sau một sự kiện
không còn muốn lý giải,
- hoặc khi chúng ta quá mệt
để tiếp tục phân tích.

Một ý nghĩ rất đơn giản xuất hiện:

“Mình đã hiểu đủ rồi.

Vậy tiếp theo là gì?”

Câu trả lời

không nằm ở quá khứ.

Nó nằm ở hiện tại.

- *Tại sao tôi làm điều này?* → đã hiểu
- *Tôi đang làm điều này để làm gì?* → bắt đầu có sức
nặng

Đây là ngưỡng chuyển đổi:

từ lý giải

sang nhìn thẳng

động cơ đang vận hành.

Có thể hình dung rất đơn giản:

- “*Vì sao*” là tấm gương soi quá khứ
- “*Để làm gì*” là bản đồ của hiện tại

Nếu tiếp tục hỏi “*vì sao*”,
chúng ta chỉ đi vòng quanh
những gì đã xảy ra.

Khi hỏi “*để làm gì*”,
chúng ta bắt đầu thấy:

- tầng ẩn của động cơ,
- hướng chuyển động thật sự,
- và khoảng trống
mà mọi nỗ lực
đang cố tránh né.

Chương này

không bảo bạn

bỏ câu hỏi “*vì sao*”.

Nó chỉ nhắc bạn một điều:

có những thời điểm,

tiếp tục hỏi vì sao

chỉ làm bạn bận rộn

một cách tinh vi hơn,

mà không chạm

vào nơi cần chạm.

Khoảnh khắc dừng hỏi “*vì sao*”

không phải là bỏ hiểu.

Nó là khoảnh khắc

hiểu đã đủ,

và một câu hỏi khác

cần được đặt ra.

CHƯƠNG 11

CÂU HỎI ĐƠN GIẢN NHẤT – VÀ BỊ NÉ TRÁNH NHẤT

Có một câu hỏi rất nhỏ.

Nhỏ đến mức

nhiều người không nghĩ

đó là một câu hỏi.

Tôi đang làm điều này

để làm gì?

Nghe rất đơn giản.

Nhưng nếu hỏi thật sự,

nó thường làm cho chúng ta khựng lại.

Không có lý thuyết.

Không có nguyên nhân.

Không có giải thích hay chứng minh.

Chỉ có hiện tại.

Chỉ có hành vi đang diễn ra.

Và động cơ đang vận hành phía sau nó.

Chính vì quá đơn giản,
câu hỏi này
rất dễ bị né.

Chúng ta né bằng cách:

- tìm một lý do hợp lý,
- đặt một mục tiêu cao đẹp,
- quay lại hỏi “*tại sao*”,
- hoặc tiếp tục bận rộn làm thêm.

Những cách né này
không làm câu hỏi biến mất.

Chúng chỉ làm
câu hỏi mất đi
trọng lực thật sự.

Câu hỏi này
không hứa hẹn
một câu trả lời đẹp.

Không hứa hẹn
một niềm tin mới.

Không hứa hẹn

thành công hay bình an

ngay lập tức.

Nó chỉ làm một việc rất cụ thể:

soi thẳng

vào chỗ đang mắc.

Khi bạn dừng lại

và hỏi thật:

Tôi đang làm điều này

để làm gì?

Bạn có thể bắt đầu thấy:

- nhiều thứ mình làm vì sợ,
- nhiều thứ mình làm vì thói quen,
- nhiều thứ mình làm vì lý do không thật sự là của mình,
- và nhiều thứ mình làm chỉ để tránh chạm vào nỗi sợ vô nghĩa chưa từng được nhìn thẳng.

Điều đáng ngạc nhiên là:

khi câu trả lời

chưa xuất hiện,
chỉ riêng việc
dừng lại
và thấy động cơ
đã tạo ra
một khoảng trống rất hiếm.

Ở đó:

- không cần chứng minh,
- không cần giải thích,
- không cần hoàn thành,
- không cần tiếp tục.

Chỉ có

việc thấy ra.

Câu hỏi này

không nhằm tạo ra

một hướng đi mới.

Nó chỉ làm rõ

hướng đang đi.

Và chính điều đó

là điều kiện cần
để mọi chương sau
có thể bắt đầu làm việc đúng chỗ.

Chương này
không yêu cầu bạn
phải trả lời ngay.

Nó chỉ nhắc:

*đây là câu hỏi
bị né tránh nhiều nhất,
nhưng cũng là câu hỏi
đơn giản nhất
để bắt đầu thấy rõ.*

CHƯƠNG 12

“ĐỂ LÀM GÌ” ĐỜI HƠN – KHI CÂU HỎI ĐI VÀO HIỆN TẠI

Tôi đang làm điều này

để làm gì?

Nghe rất đơn giản.

Nhưng khi đi vào đời sống,

câu hỏi này

không cần lý thuyết,

không cần triết lý,

không cần chứng minh.

Nó chỉ cần

bạn đang làm gì

và bạn đủ chậm

để nhìn động cơ đang kéo mình đi.

Khi được hỏi đời hơn,

câu hỏi này không nhắm tới:

- thành tích,

- mục tiêu dài hạn,
- hình ảnh đẹp,
- hay lý tưởng cao xa.

Nó nhắm vào

chính khoảnh khắc đang diễn ra,

khi một hành động rất nhỏ

đang được thực hiện

mà bạn thường không để ý.

Ví dụ rất đời:

- bạn đang gõ một email,
- bạn đang dọn dẹp nhà,
- bạn đang trả lời tin nhắn,
- bạn đang nói chuyện với ai đó.

Chỉ cần dừng lại một nhịp

và hỏi:

Tôi đang làm điều này

để làm gì?

Không phải để trả lời cho hay.

Không phải để đúng.

Không phải để tỏ ra có ý thức.

Chỉ để **thấy**.

Khi hỏi thật,

những câu trả lời thường không đẹp:

- để khỏi bị trách,
- để khỏi bị chậm,
- để được yên,
- để được công nhận,
- để không phải đối diện một cảm giác khó chịu nào đó.

Không có gì sai ở đây.

Câu hỏi này

không đến để phán xét.

Nó chỉ đến

để làm lộ ra

động cơ thật

đang vận hành phía sau hành động.

Điều thú vị là:

càng hỏi đời hơn,

bạn càng thấy
một lớp trông rất quen
nằm dưới hầu hết các nỗ lực.
Không phải trông rỗng vô nghĩa.

Mà là khoảng cách
giữa:

động cơ thật sự đang thúc bạn làm,
và

câu chuyện đẹp
bạn thường kể cho người khác
và cho chính mình.

Chính khoảng cách này
là nơi câu hỏi “để làm gì”
bắt đầu có tác dụng thật sự.
Có một nguyên tắc rất quan trọng:

đừng vội tìm câu trả lời.

Chỉ cần hỏi.

Và thấy.

Khoảnh khắc bạn thấy rõ động cơ,
bạn không còn hoàn toàn
bị nó dẫn đi nữa.
Bạn chưa cần đổi mục tiêu.
Chưa cần buông.
Chưa cần tiếp tục.
Chỉ cần
thấy ra
đời mình đang chạy vì điều gì.
Khi được hỏi đời hơn,
câu hỏi này còn làm một việc rất lặng:
nó làm
nổi sợ vô nghĩa
bớt quyền lực.
Bạn không còn phải
chạy vòng quanh lịch trình.
Không còn phải
liên tục chứng minh.

Không còn phải
hợp lý hóa cho mọi nỗ lực.
Có những khoảnh khắc,
chỉ cần thấy động cơ
là hành động tự nhiên chậm lại.
Chương này không dạy bạn
cách sống tốt hơn.
Nó chỉ đặt câu hỏi
đúng chỗ đang sống.
Từ đây,
câu hỏi “để làm gì”
không còn là một ý niệm,
mà trở thành
một cách nhìn rất đời
trong từng hành động nhỏ.
Chương tiếp theo
sẽ đi sâu hơn vào điều này:
làm thế nào để nhận diện động cơ

ngay khi nó đang vận hành,
trong những hành động bình thường nhất,
khi đời sống chưa kịp khoác lên
bất kỳ lý tưởng nào.

CHƯƠNG 13

NGHỆ THUẬT NHẬN DIỆN ĐỘNG CƠ TRONG TỪNG HÀNH ĐỘNG

Không có hành động nào là trung tính.

Dù rất nhỏ,

mỗi việc bạn làm

đều đang được đẩy bởi một động cơ nào đó.

Bạn nhắn tin cho ai đó —

là vì bạn muốn chia sẻ,

hay vì sợ bị quên?

Bạn dọn nhà —

là vì thích sự gọn gàng,

hay vì không chịu được cảm giác mất kiểm soát?

Bạn gõ một email —

là để hoàn thành công việc,

hay để chứng minh mình luôn đúng hạn, luôn ổn?

Phần lớn thời gian,

chúng ta chỉ thấy hành động.

Động cơ thì ở phía sau,

vận hành rất lặng lẽ.

Câu hỏi “để làm gì” đòi hơn

chính là ánh sáng rọi vào khoảng lặng đó.

Chúng ta thường không thấy động cơ

không phải vì nó khó,

mà vì nó quá quen.

- Hành động đã trở thành tự động.
- Động cơ đã trở thành nền.
- Và chúng ta quen sống mà không cần hỏi.

Thêm vào đó,

nhều động cơ không mang hình dạng “xấu” rõ ràng.

Chúng núp dưới những lớp rất hợp lý:

- trách nhiệm,
- kỷ luật,
- tận tâm,
- hay thậm chí là tu tập.

Và vì quá bận với những việc “quan trọng”,

chúng ta nghĩ chỉ những quyết định lớn

mới đáng để soi.

Nhưng thực tế thì ngược lại.

Mọi động cơ lớn

đều lộ ra trong những hành động rất nhỏ.

Nhận diện động cơ

không cần một không gian đặc biệt.

Nó xảy ra ngay giữa đời sống.

Chỉ cần một nhịp rất ngắn:

Dừng lại,

không phải để phân tích,

chỉ để chậm hơn một chút.

Hỏi thăm:

Tôi đang làm điều này để làm gì?

Câu trả lời đầu tiên xuất hiện

thường không đẹp.

Đừng sửa.

Đừng nâng.

Đừng giải thích.

Chỉ ghi nhận:
đây là sợ,
hay mong cầu,
hay thói quen,
hay một lý do thật sự nhẹ.

Khoảnh khắc này
không phải là tự soi,
không phải là tự sửa.

Mà chỉ là **thấy**.

Khi động cơ được thấy ra,
một điều rất lạ xảy ra.

Giữa động cơ và hành động
xuất hiện một khoảng trống rất nhỏ.

Trong khoảng trống đó:

- nỗi sợ không còn kéo mạnh như trước,
- áp lực không còn hoàn toàn vô hình,
- và bạn bắt đầu có quyền chọn.

Không phải chọn đúng hay sai.

Chỉ là không còn bị kéo đi
mà không biết mình đang đi vì điều gì.
Điều quan trọng nhất của chương này:
đừng vội sửa động cơ.

Rất nhiều người thấy sợ
là lập tức muốn loại bỏ sợ.
Thấy mong cầu
là muốn trở nên “cao thượng” hơn.
Nhưng đó lại là một động cơ mới,
tinh vi hơn.

Nhận diện
không phải để thay đổi ngay.

Nhận diện
là để chấm dứt việc né tránh.

Chỉ cần thấy đủ rõ,
nhiều hành động tự nhiên chậm lại.

Không vì ép,
mà vì không còn lý do để vội.

Chương này không dạy bạn
cách sống tốt hơn.

Nó chỉ giúp bạn
sống *thấy rõ hơn*

trong từng việc rất nhỏ.

Từ đây,

câu hỏi “*để làm gì*”

không còn là một câu hỏi được đặt ra,

mà trở thành

một cách nhìn đi cùng đời sống.

CHƯƠNG 14

KHI CÂU HỎI “ĐỂ LÀM GÌ” GẶP ÁP LỰC VÀ SỢ HÃI

Khi bạn bắt đầu hỏi thật sự:

Tôi đang làm điều này để làm gì?

áp lực và sợ hãi thường xuất hiện rất nhanh.

Không phải vì bạn hỏi sai.

Mà vì bạn đang chạm vào

những động lực vốn giữ hệ thống vận hành từ lâu.

Sợ bị bỏ lỡ.

Sợ tụt lại.

Sợ bị đánh giá.

Sợ mất hình ảnh.

Sợ vô nghĩa nếu không còn bận rộn hay hữu ích.

Câu hỏi vốn rất đơn giản

bỗng trở thành một thách thức nội tâm thật sự.

Ở khoảnh khắc này,

phản xạ quen thuộc thường xuất hiện.

Chúng ta vội tìm một lý do hợp lý
để tiếp tục làm —
quay lại hỏi “tại sao”,
quay lại giải thích,
quay lại quá khứ.
Hoặc chúng ta tạo ra một mục tiêu mới,
cao hơn, đẹp hơn,
để cảm giác căng thẳng có ý nghĩa.
Hoặc đơn giản hơn:
chúng ta bận rộn trở lại.
Hành động tiếp.
Không còn hỏi nữa.
Những phản xạ này rất thông minh.
Chúng không sai.
Chúng chỉ cho thấy
hệ thống đang cố tự bảo vệ
trước khoảng trống vừa mở ra.
Điều quan trọng bạn cần thấy rõ:

Sợ hãi không phải là kẻ thù của câu hỏi “để làm gì”.

Nó là dấu hiệu cho biết

bạn đã chạm đúng chỗ đang vận hành.

Vấn đề không nằm ở việc sợ xuất hiện.

Vấn đề nằm ở chỗ

chúng ta có vội vàng loại bỏ sợ

bằng lý trí, mục tiêu hay hành động hay không.

Nếu vừa thấy sợ

đã lập tức sửa,

thì câu hỏi “để làm gì”

lại bị biến thành công cụ kiểm soát mới.

Ở đây, không cần làm gì phức tạp.

Chỉ cần ba điều rất lặng:

1. Thấy rõ nỗi sợ đang có mặt.

Không cần giải thích nó đến từ đâu.

Chỉ cần nhận ra: *à, đang sợ.*

2. Giữ câu hỏi còn sống.

Không cần trả lời đẹp.

Không cần câu chuyện hợp lý.

Chỉ không quay đi.

3. Quan sát động cơ đang thúc mình hành động.

Không phán xét.

Không sửa.

Chỉ nhìn xem: mình đang làm vì sợ,

hay vì một mong muốn thật sự nhẹ?

Khoảnh khắc này

không đòi hỏi bạn thay đổi hành vi.

Nó chỉ đòi hỏi

bạn không bỏ chạy khỏi điều đang thấy.

Áp lực chính là thước đo trung thực nhất.

Nếu khi áp lực đến

câu hỏi “để làm gì” biến mất,

thì có thể bạn đang né.

Nếu áp lực vẫn còn

mà câu hỏi vẫn được giữ,

thì một khoảng cách rất nhỏ bắt đầu xuất hiện.

Trong khoảng cách đó,
bạn chưa cần quyết định gì.
Nhưng bạn không còn bị kéo đi hoàn toàn
mà không biết vì sao.
Đó là điểm bắt đầu của tự do thực sự.
Không phải tự do làm gì cũng được,
mà là tự do không bị động cơ vô thức lái đi.
Không có áp lực,
câu hỏi “đề làm gì” dễ trở thành lý thuyết đẹp.
Chỉ khi sợ hãi xuất hiện,
câu hỏi mới bộc lộ toàn bộ sức nặng của nó.
Và chỉ khi bạn không vội vàng
chạy khỏi sợ hãi đó,
câu hỏi mới thật sự làm việc.

CHƯƠNG 15

KHI CÂU HỎI CHỈ CÒN LÀ MỘT GÓC THẤY

Sau khi đi đủ xa,

câu hỏi “*để làm gì?*”

không còn được hỏi như trước.

Nó không còn được dùng để tìm câu trả lời.

Không còn được dùng để định hướng hành động.

Không còn được dùng

để sửa mình hay dẫn mình đi đâu cả.

Nó chỉ còn lại

như một **góc thấy**.

Ở góc thấy này,

bạn không còn hỏi:

- *Tôi nên sống để làm gì?*
- *Tôi nên chọn hướng nào?*
- *Tôi cần thay đổi điều gì?*

Những câu hỏi đó

thuộc về giai đoạn trước.

Ở đây,

chỉ còn một điều rất lặng:

*mọi hành động đều đang diễn ra
vì một điều gì đó.*

Và điều đó

có thể được thấy.

Khi góc thấy này xuất hiện,

nhiều thứ trong đời

tự mất đi vẻ nghiêm trọng.

Không phải vì bạn buông bỏ.

Không phải vì bạn hiểu cao hơn.

Mà vì bạn không còn

đồng nhất mình

với động cơ đang vận hành.

Bạn thấy:

- mình đang làm vì sợ,
- mình đang làm vì thói quen,
- mình đang làm vì mong được an,
- mình đang làm vì tránh trống.

Và bạn ***không cần kết luận gì thêm.***

Đây là điểm rất quan trọng:

Góc thấy

không yêu cầu hành vi phải thay đổi.

Nó không nói:

- *làm vậy là sai,*
- *làm vậy là chưa đủ,*
- *làm vậy là chưa tỉnh.*

Nó chỉ làm một việc duy nhất:

tách “người đang thấy”

ra khỏi “động cơ đang chạy”.

Ở đó,

bạn không còn bị cuốn hoàn toàn,

nhưng cũng không đứng ngoài đời sống.

Nhiều người lầm tưởng

thấy rõ động cơ

là để làm khác đi.

Không hẳn.

Có khi thấy rồi,

bạn vẫn làm y như cũ.

Nhưng có một khác biệt rất tinh:

bạn ***không còn cần kể câu chuyện nào để hợp lý hóa.***

Không cần nói với mình rằng:

- *tôi làm vậy vì đúng,*
- *tôi làm vậy vì cần,*
- *tôi làm vậy vì cao hơn.*

Bạn chỉ biết:

à, mình đang làm vì điều này.

Và thế là đủ.

Khi “để làm gì” chỉ còn là góc thấy,

nó không tạo thêm áp lực.

Nó không yêu cầu bạn phải:

- buông,
- dừng,
- hay tiếp tục.

Nó chỉ không cho phép

bạn tự lạc trong những lý do đẹp.

Cuốn sách này

không dẫn bạn đến một cách sống mới.

Nó chỉ trả lại cho bạn

một khả năng rất cũ:

thấy rõ

mình đang sống vì điều gì

trong từng khoảnh khắc.

Khi điều đó được thấy,

đời sống vẫn tiếp diễn.

Nhưng bạn không còn

đi trong mù.

Đây là nơi cuốn sách dừng lại.

Không phải vì không còn gì để nói.

Mà vì ***góc thấy đã đủ.***

Từ đây trở đi,

bất kỳ điều gì xảy ra trong đời sống

sẽ không cần thêm lý thuyết.

Chỉ cần thấy.

Và nếu một ngày,

bạn muốn biết

ứng dụng góc thấy này

đi vào đời sống cụ thể như thế nào,

thì đó sẽ là một cuốn sách khác.

Cuốn sách này

chỉ làm một việc:

đặt bạn đứng đúng chỗ để thấy.

LỜI KẾT

SAU KHI GẤP SÁCH LẠI

Cuốn sách này không được viết để dẫn bạn đi xa hơn.

Nó được viết để bạn *không tiếp tục đi trong mù.*

Câu hỏi “*để làm gì?*” ở đây

không nhằm tìm ra một mục đích mới,

không nhằm thay thế lý do cũ bằng lý do cao hơn,

cũng không nhằm đưa bạn đến một trạng thái tốt hơn.

Nó chỉ làm một việc rất lặng:

đặt ánh sáng vào động cơ đang vận hành trong đời sống.

Khi động cơ được thấy,

nhiều thứ tự mất quyền lực.

Không cần buông.

Không cần sửa.

Không cần đi đâu khác.

Đời sống vẫn tiếp diễn,

nhưng bạn không còn phải tin tuyệt đối
vào những lý do mình đang sống cùng.

Cuốn sách này dừng lại ở đó.

Không phải vì hết câu hỏi,

mà vì ***góc thấy đã đủ.***

Nếu sau này,

bạn muốn biết khi mang góc thấy này

đi vào đời sống cụ thể

thì điều gì xảy ra,

đó sẽ là một cuốn sách khác.

Và nếu có một điều duy nhất cuốn sách này để lại,

thì đó không phải là một câu trả lời,

*mà là khả năng không còn **tự lực***

trong chính những lý do của mình.

PHỤ LỤC

ĐỐI THOẠI VỚI CÁC HỆ THỐNG HIỆN CÓ

Phần này chỉ có mục đích định vị phương pháp, không phải tổng thuật học thuật hay phê bình các trường phái hiện có. Nó cũng không nhằm chứng minh hệ thống nào “đúng” hay “sai”.

Mục đích duy nhất là:

giúp bạn đọc thấy rõ

cuốn sách này *trùng ở đâu về hiện tượng*

và *lệch ở đâu về nguyên nhân*

so với các hệ thống quen thuộc.

1. Với CBT / ACT (trị liệu nhận thức – hành vi)

Điểm trùng ở hiện tượng

CBT và ACT quan sát rất đúng rằng:

- suy nghĩ ảnh hưởng mạnh đến cảm xúc
- các mẫu diễn giải lặp lại tạo ra khổ
- việc thay đổi cách nhìn có thể giảm đau khổ tâm lý.

Cuốn sách này không phủ nhận những quan sát đó.

Điểm lệch ở nguyên nhân

CBT và ACT ngầm giả định rằng:

- suy nghĩ là nguyên nhân gốc
- niềm tin sai lệch là lỗi của khổ
- sửa nhận thức → giảm khổ

Trong khi cuốn sách này cho rằng:

- suy nghĩ chỉ là ***biểu hiện muộn***
- chúng không phải nguyên nhân gốc

chúng được sinh ra từ một cơ chế sâu hơn:

đồng nhất bản ngã với trải nghiệm

và ***nhu cầu kiểm soát thực tại để an toàn.***

Vì vậy:

- thay suy nghĩ có thể giảm triệu chứng
- nhưng *hiếm khi chạm được tầng sinh khổ.*

Hệ quả thực tế

CBT/ACT rất hiệu quả cho:

- lo âu chức năng
- trầm cảm mức nhẹ – trung bình

- rối loạn điều chỉnh.

Nhưng thường gặp giới hạn ở:

- khô lặp lại nhiều năm
- cảm giác trống rỗng nền
- khô không gắn với niềm tin cụ thể.

Ở những trường hợp đó:

sửa suy nghĩ

≠ sửa cơ chế sinh khô.

2. Với mindfulness và thiền hiện đại

Điểm trùng ở hiện tượng

Mindfulness quan sát đúng rằng:

- quay về hiện tại làm giảm loạn động tâm trí
- quan sát cảm xúc thay vì phản ứng giúp dịu khổ
- tạo khoảng lùi khỏi dòng suy nghĩ có tác dụng an thần.

Cuốn sách này không phủ nhận các hiệu ứng đó.

Điểm lệch ở nguyên nhân

Mindfulness thường ngầm giả định rằng:

- có một “người quan sát” trung tính

- có thể đứng ngoài cảm xúc
- và điều đó là chuyển hóa.

Cuốn sách này cho rằng:

- chính “người quan sát” đó là một cấu trúc bản ngã tinh vi hơn
- và việc tạo khoảng cách khỏi cảm xúc thường chỉ tạo ra một tầng phòng vệ mới.

Tức là:

khô được quản lý tốt hơn

nhưng cơ chế sinh khô vẫn còn nguyên.

Hệ quả thực tế

Mindfulness rất hiệu quả cho:

- căng thẳng
- rối loạn chú ý
- quá tải cảm xúc.

Nhưng thường thất bại ở:

- khô mang tính hiện sinh
- xung đột bản ngã sâu
- cảm giác “sống không thật”.

Ở những trường hợp đó:

tỉnh thức khỏi cảm xúc

≠ chạm được gốc của khổ.

3. Với Phật học phổ biến

Điểm trùng ở hiện tượng

Phật học quan sát rất đúng rằng:

- ái thủ sinh khổ
- vô thường làm mọi thứ bất an
- chấp ngã là nguồn đau khổ

Cuốn sách này không phủ nhận các mô tả đó.

Điểm lệch ở cách hiểu “ngã”

Phật học phổ biến thường được diễn giải rằng:

- cái tôi là ảo
- thấy vô ngã là giải thoát
- buông bản ngã là hết khổ

Cuốn sách này cho rằng:

- vấn đề không nằm ở “có ngã hay không”
- mà nằm ở *cơ chế vận hành của đồng nhất*
- nơi con người tự trói mình vào hình ảnh về chính họ.

Tức là:

không cần triệt tiêu bản ngã

mới hết khổ

mà cần thấy rõ

cách bản ngã đang vận hành.

Hệ quả thực tế

Phật học rất sâu về mặt siêu hình

nhưng khi đi vào đời sống hiện đại:

- thường bị giản lược thành đạo đức
- hoặc kỹ thuật trấn an

Điều này tạo ra nghịch lý:

người “hiểu đạo” rất nhiều

nhưng vẫn khổ y nguyên

chỉ là khổ tinh vi hơn.

4. Điểm khác cốt lõi của cuốn sách này

Nếu phải tóm gọn sự khác biệt trong một mệnh đề:

Phần lớn hệ thống hiện nay

xử lý khổ ở tầng biểu hiện.

Cuốn sách này xử lý khổ ở tầng cơ chế sinh ra biểu hiện.

Cụ thể:

- không sửa suy nghĩ
- không trấn an cảm xúc
- không buông bản ngã
- không tìm “bình an”.

Mà làm một việc duy nhất:

trả mọi hiện tượng khổ về đúng cơ chế gốc sinh ra nó.

5. Vì sao không trích dẫn từng hệ thống?

Phần này cố tình:

- không dẫn tên tác giả
- không dẫn sách
- không dẫn nghiên cứu

Vì:

1. Mục tiêu không phải học thuật
2. Mục tiêu là định vị phương pháp
3. Mục tiêu là tránh hiểu lầm bản chất công việc đang làm.

Nếu trích dẫn cụ thể:

- cuốn sách sẽ bị đọc như một bản cải biên CBT hoặc một diễn giải Phật học mới

Trong khi sự thật là:

- nó không kế thừa trực tiếp bất kỳ hệ thống nào.

6. Một lưu ý cuối cho người đọc

Nếu bạn thấy:

- “nghe giống CBT”
- “nghe giống Phật học”
- “nghe giống mindfulness”

đó là vì:

hiện tượng khổ là chung cho loài người.

Nhưng nếu bạn thấy:

- cách giải thích nguyên nhân rất khác
- cách đặt vấn đề rất ngược
- và các kỹ thuật quen thuộc không còn được xem là cốt lõi

đó là vì:

cuốn sách này đang dùng
một hệ quy chiếu khác.

KẾT LUẬN NGẮN GỌN

Cuốn sách này:

- không chống lại CBT
- không phủ nhận mindfulness
- không bác bỏ Phật học.

Nó chỉ không chấp nhận:

- các giả định ngầm
- và các cơ chế tránh né
mà những hệ thống đó vô tình mang theo.

Nó không xin phép
bất kỳ truyền thống nào
để được tồn tại.

Nó chỉ xin người đọc
một điều duy nhất:

***tự kiểm chứng mọi mệnh đề
trong chính đời sống nội tâm của mình.***