

# ĐỂ LÀM GÌ? MỘT GÓC SỐNG



NGÔ HÙNG



# ĐỂ LÀM GÌ? MỘT GÓC SỐNG



NGÔ HÙNG

# COPYRIGHT & LEGAL DISCLAIMER

Copyright © 2026 by Ngo Hung | All rights reserved.

This work, *ĐỀ LÀM GÌ? MỘT GÓC SỐNG* 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? – MỘT GÓC SỐNG***

Bản Quyền

Lời Khẳng Định Trung Tính

### LỜI MỞ ĐẦU

*Không phải một cách sống mới  
Chỉ là một góc đã được sống*

### TUYÊN BỐ PHƯƠNG PHÁP

#### CHƯƠNG 0

#### KHI CÂU HỎI ĐÃ ĐI VÀO ĐỜI

- *Không còn là câu hỏi để hiểu*
- *Không còn là câu hỏi để sửa*
- *Mà là câu hỏi đi cùng sinh hoạt hằng ngày*

#### PHẦN I – KHI THẤY KHÔNG CÒN ĐỦ

## CHƯƠNG 1

### KHI SỐNG KHÔNG CÒN LÀ CÂU TRẢ LỜI

- *Khi những lý do cũ không còn đỡ mình*
- *Sống tiếp mà chưa biết để làm gì*
- *Không vội tìm câu trả lời mới*

## CHƯƠNG 2

### KHI MỤC ĐÍCH KHÔNG CÒN LÀ ĐIỂM TỰA

- *Từ hướng đi thành chuẩn mực*
- *Từ nâng đỡ thành áp lực*
- *Khác biệt giữa sống cùng mục đích và sống vì mục đích*

## CHƯƠNG 3

### SỐNG KHÔNG SỬA MÌNH

- *Không chinh hành vi*
- *Không diệt động cơ*
- *Không cố sống khác*
- *Chỉ sống cùng cái đang là*

## PHẦN II – GÓC SỐNG ĐỜI THƯỜNG

### CHƯƠNG 4

#### SỢ VÔ NGHĨA – GÓC ÂM THÂM CỦA MỌI CỐ GẮNG

- *Không sợ khổ bằng sợ không có lý do*
- *Mục đích như hàng rào chống trống*
- *Nỗi sợ đứng yên chưa từng được nhìn thẳng*

### CHƯƠNG 5

#### BẠN RỘN VỪA ĐỦ

- *Không tôn vinh bạn*
- *Không thần thánh hóa rãnh*
- *Nhận ra mức bạn không còn dùng để né mình*

### CHƯƠNG 6

#### KHI BẠN RỘN CHẠM NGƯỠNG “ĐỦ”

- *Khi không cần thêm việc để cảm thấy ổn*
- *Khi dè dặt không còn là đe dọa*
- *Bạn nhưng không bị kéo*

## PHẦN III – KHI KHÔNG CÓ GÌ ĐỂ LÀM

### CHƯƠNG 7

#### Ở YÊN MÀ KHÔNG BIẾN THÀNH THỰC HÀNH

- *Không thiên để tốt hơn*
- *Không dùng để chữa lành*
- *Chỉ ở, không mục đích*

### CHƯƠNG 8

#### KHOẢNG TRỐNG KHÔNG CẦN LẤP

- *Không gọi tên*
- *Không gán ý nghĩa*
- *Không biến trống thành nền tảng tinh thần*

### CHƯƠNG 9

#### KHI ĐỜI RẤT BÌNH THƯỜNG

- *Không cao trào*
- *Không chuyên hóa*
- *Nhưng không còn bị kéo*

**PHẦN IV – SỐNG VỚI CÂU HỎI  
KHÔNG CẦN TRẢ LỜI**

**CHƯƠNG 10**

**“ĐỂ LÀM GÌ?” KHÔNG CẦN  
ĐƯỢC GIẢI QUYẾT**

- *Câu hỏi không để đóng*
- *Mà để ở đó*
- *Như một nhịp thở ngầm trong đời sống*

**CHƯƠNG 11**

**KHÔNG CHẮC CHẴN, NHƯNG KHÔNG LẠC**

- *Không có bản đồ lớn*
- *Không có hướng tối thượng*
- *Nhưng vẫn sống, vẫn làm, vẫn chọn*

**CHƯƠNG 12**

**MỘT GÓC SỐNG, KHÔNG PHẢI CON ĐƯỜNG**

- *Không phải phương pháp*
- *Không phải lời mời đi theo*
- *Chỉ là một góc đã được sống*

## PHẦN KẾT

### CHƯƠNG 13

#### NẾU BẠN CHỌN MỘT GÓC KHÁC

- *Bạn không cần sống như trong sách*
- *Câu hỏi có thể biến mất, quay lại, hoặc đổi hình dạng*
- *Điều quan trọng không phải giữ câu hỏi, mà là không phản bội cái thấy*

#### PHỤ LỤC

#### ĐỐI THOẠI VỚI CÁC HỆ THỐNG HIỆN CÓ

# LỜI MỞ ĐẦU

Cuốn sách này không được viết để chỉ bạn cách sống.

Nó cũng không được viết để giúp bạn sống tốt hơn,

đúng hơn,

hay có ý nghĩa hơn.

Nếu bạn đang tìm một phương pháp để thay đổi bản thân,

có thể cuốn sách này không dành cho bạn.

Cuốn sách này được viết cho một khoảnh khắc rất cụ thể:

***khi bạn đã thấy.***

Thấy động cơ.

Thấy nỗi sợ.

Thấy cách mình chạy, cố gắng, hợp lý hóa, và né tránh.

Và sau khi thấy, một câu hỏi rất đời xuất hiện:

*Vậy rồi sao nữa?*

Bạn vẫn phải sống.

Vẫn phải đi làm, giữ quan hệ, hoàn thành trách nhiệm,

đưa ra lựa chọn.

*Đời không dừng lại chỉ vì bạn đã hiểu.*

Cuốn 1 – *ĐỂ LÀM GÌ?* – (*Góc Thấy*) – dừng lại ở chỗ nhìn.

Cuốn sách đó không yêu cầu bạn thay đổi,  
không yêu cầu buông bỏ,  
không yêu cầu thực hành.

Chỉ mời bạn thấy rõ động cơ đang vận hành.

Cuốn sách này bắt đầu *sau khoảnh khắc đó*.

Không phải để biến “*ĐỂ làm gì?*” thành công cụ ứng dụng.

Không phải để biến *thấy* thành *kỹ thuật sống*.

Mà để đặt câu hỏi vào đời sống một cách rất bình thường.

Trong cuốn sách này, bạn sẽ không được hướng dẫn:

- làm sao để sống đúng với hiểu biết,
- làm sao áp dụng câu hỏi cho hiệu quả,
- hay làm sao trở thành một phiên bản “tinh thức” hơn.

Ngược lại, cuốn sách này đi vào những chỗ rất đời:

- khi làm việc mà không cần ý nghĩa,
- khi bận rộn mà không dùng nó để né mình,

- khi quan hệ mà không dùng nhau để lấp trống,
- khi ở yên mà không biến thành thực hành.

“Góc sống” trong tựa đề không phải là một con đường.

Nó không đòi hỏi bạn đi theo.

Nó chỉ là **một góc đã được sống**, được nhìn lại, và được đặt xuống giấy.

Bạn hoàn toàn có thể chọn một góc khác.

Hoặc không chọn góc nào cả.

Nếu trong lúc đọc, bạn thấy:

- mình không cần tin,
- không cần đồng ý,
- không cần ghi nhớ,

thì cuốn sách này đã làm đúng việc của nó.

Bởi vì câu hỏi **“Để làm gì?”**

không cần được giữ,

không cần được trả lời,

và cũng không cần được biến thành lý tưởng sống.

***Chỉ cần nó không bị dùng để***

***phản bội lại đời sống thật của chính bạn.***

# 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

## KHI CÂU HỎI ĐÃ ĐI VÀO ĐỜI

Câu hỏi “*Để làm gì?*” không xuất hiện khi đời đang ổn.

Nó xuất hiện khi bạn đã hiểu đủ.

Hiểu vì sao mình khổ.

Hiểu vì sao mình chạy.

Hiểu vì sao mục đích từng nâng đỡ, rồi trở thành áp lực.

Và rồi, một lúc nào đó, hiểu không còn làm bạn nhẹ hơn.

Không phải vì bạn hiểu sai.

Mà vì hiểu đã hoàn thành vai trò của nó.

Khi câu hỏi “*Để làm gì?*” còn ở mức ý niệm,

nó nghe rất triết.

Nghe giống một hướng đi mới.

Nghe như một câu hỏi lớn về đời sống.

Nhưng khi nó thật sự đi vào đời,

nó không còn lớn nữa.

Nó rất nhỏ.

Rất thường.

Và rất... không kịch tính.

Nó xuất hiện khi bạn đang:

- mở máy tính,
- trả lời một tin nhắn,
- nhận lời một việc quen thuộc,
- tiếp tục một mối quan hệ đã lâu.

Không có khoảnh khắc thiêng liêng.

Không có cảm giác giác ngộ.

Chỉ có một sự chậm lại rất ngắn,

và một câu hỏi thầm:

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

Ở khoảnh khắc đó, bạn không tìm câu trả lời.

Bạn cũng không cố sống khác đi.

Không cố đúng.

Không cố tỉnh.

Không cố “áp dụng” điều gì cả.

Bạn chỉ nhận ra một điều rất đỗi:

***mình đang sống theo một động cơ nào đó.***

Có thể là sợ.

Có thể là thói quen.

Có thể là mong được yên.

Có thể là né một khoảng trống quen thuộc.

Và bạn thấy điều đó

ngay trong hành động đang diễn ra.

Cuốn sách này không bắt đầu từ một lý tưởng sống.

Nó bắt đầu từ một thực tế đơn giản:

***Sau khi đã thấy, bạn vẫn phải sống.***

Bạn vẫn phải làm việc.

Vẫn phải chọn.

Vẫn phải tiếp tục những điều không thể dừng ngay.

Và vẫn có những ngày bạn mệt, trống, không rõ mình đang đi đâu.

“Góc sống” không phải là một con đường mới để đi theo.

Nó là cách một người tiếp tục sống

khi không còn dùng mục đích để đẩy mình về phía trước.

Nhiều người, trong đó có cả tôi trước đây,

từng nghĩ rằng...:

khi đã thấy động cơ,

chúng ta phải sống “đúng” hơn.

Nhưng đời không vận hành bằng đúng – sai.

***Nó vận hành bằng trung thực.***

Trung thực với động cơ đang có mặt.

Trung thực với giới hạn của mình.

Trung thực với việc:

có những ngày chúng ta thấy rất rõ,

và cũng có những ngày chúng ta lại chạy.

Cuốn sách này không hứa hẹn bạn sẽ không chạy nữa.

Và đôi khi, trong lúc đang chạy,

chỉ cần biết mình đang chạy vì điều gì,

là đủ để ngày đó trôi khác đi một chút.

“Để làm gì?” trong cuốn sách này

không phải là câu hỏi để trả lời.

***Nó là câu hỏi để sống cùng.***

Có lúc nó hiện rất rõ.

Có lúc nó mờ đi.

Có lúc nó biến mất giữa bận rộn, áp lực, trách nhiệm.

Không sao cả.

Bởi vì góc sống này

không được xây trên việc giữ câu hỏi,

mà trên việc không phản bội cái thấy

khi nó đã xuất hiện.

Nếu bạn đang đọc những dòng này,

có thể bạn không tìm một cách sống mới.

Có thể bạn chỉ đang muốn

sống tiếp mà không cần phải tự lừa mình thêm nữa.

Nếu đúng như vậy,

thì cuốn sách này không có gì để chia sẻ với bạn.

Nó chỉ đi cùng bạn

trong những khoảnh khắc rất đòi

khi câu hỏi “Để làm gì?”

không còn là triết lý,

mà trở thành một phần rất tự nhiên của việc đang sống.

# CHƯƠNG 1

## KHI SỐNG KHÔNG CÒN LÀ CÂU TRẢ LỜI

Phần lớn chúng ta không sống mà không có lý do.

Chúng ta sống với rất nhiều lý do.

Nhiều đến mức đôi khi không còn nhớ  
mình đang sống hay chỉ đang hoàn thành.

Chúng ta thức dậy,

và đời đã có sẵn một danh sách:

- việc cần làm,
- người cần trả lời,
- vai trò cần giữ,
- trách nhiệm cần hoàn tất.

Không có gì sai trong những điều đó.

Vấn đề không nằm ở việc chúng ta có lý do hay không.

Vấn đề là:

Chúng ta hiếm khi dừng lại để xem

*những lý do ấy đang đưa mình đi đâu.*

Có một giai đoạn trong đời

mà sống giống như đang trả lời một câu hỏi ngầm:

*Minh phải làm gì tiếp theo?*

Chúng ta không hỏi để làm gì.

Chúng ta chỉ hỏi tiếp theo là gì.

Và cứ thế, đòi đi tiếp.

Cho đến khi có một khoảnh khắc rất nhỏ,

thường không ồn ào,

không kịch tính,

chỉ là một cảm giác mơ hồ:

*Minh đang sống... nhưng không rõ là để làm gì.*

Không phải khổ dữ dội.

Không phải bế tắc hoàn toàn.

Chỉ là không còn cảm giác rằng

những câu trả lời cũ đang thật sự đỡ mình nữa.

Nhiều người nghĩ cảm giác này là thất bại.

Rằng mình đã lạc hướng.

Rằng mình thiếu mục tiêu.

Rằng mình chưa đủ mạnh mẽ hay đủ ý chí.

Và đôi khi,

không phải vì đời thiếu câu trả lời,  
mà chỉ vì những câu trả lời cũ  
không còn chạm được nữa.

Chúng ta từng sống để:

- thành công,
- ổn định,
- được công nhận,
- không làm ai thất vọng,
- sống cho “đúng”.

Có thể bạn cũng đã từng như vậy.

Có thể bạn vẫn đang như vậy.

Những điều đó từng có tác dụng.

Chúng từng nâng chúng ta dậy.

Nhưng đến một lúc,

*chúng bắt đầu giữ chúng ta lại.*

Có một nghịch lý quen thuộc:

rất nhiều người làm đúng mọi thứ,

mà vẫn thấy mình không đang sống.

Không phải vì họ sai đường.

Mà vì họ đang sống quá lâu  
bằng những câu trả lời  
*được tiếp nhận, chứ không được thấy.*

Khi sống bằng câu trả lời mượn,  
đời vẫn chạy.

Nhưng bên trong,  
một khoảng cách rất nhỏ xuất hiện  
giữa việc mình đang làm  
và cảm giác mình đang ở đó.

Khoảng cách này không lớn,  
nhưng *đủ để tạo ra mệt.*

Chúng ta *ít khi dám gọi tên sự mệt này.*

Vì nó không giống mệt thông thường.

Không phải mệt vì làm nhiều.

Mà *mệt vì không còn chạm vào lý do thật.*

Và vì không biết dừng ở đâu,

chúng ta thường nghĩ mình cần:

- một mục tiêu mới,

- một ý nghĩa sâu hơn,
- một hướng đi “đúng” hơn.

Ít khi chúng ta nghĩ đến khả năng khác:

có thể vấn đề không nằm ở chỗ thiếu câu trả lời,  
mà ở chỗ

*chúng ta đã sống quá lâu bằng việc trả lời.*

Chương này không hỏi bạn

“Bạn đang sống cho điều gì?”

Bởi vì câu hỏi đó

thường kéo theo áp lực phải trả lời cho hay, cho đúng.

Chương này chỉ mời bạn nhìn một điều rất đời:

Khi không còn câu trả lời nào làm bạn nhẹ hơn,

bạn đang làm gì để tiếp tục sống?

- Bạn bận hơn?
- Bạn cố gắng hơn?
- Bạn lý tưởng hóa hơn?
- Hay bạn bắt đầu né cảm giác không biết?

Không cần phán xét.

***Chỉ cần thấy.***

Góc sống mà cuốn sách này đi vào  
không bắt đầu từ việc tìm câu trả lời mới.  
Nó bắt đầu từ khoảnh khắc  
bạn cho phép mình sống tiếp  
mà chưa cần trả lời câu hỏi lớn.  
Chỉ cần bạn đủ trung thực để nhận ra:  
có thể, lần đầu tiên trong đời,  
việc không biết mình đang sống để làm gì  
không phải là một lỗi,  
mà là một dấu hiệu rất thật  
rằng bạn đang bắt đầu sống gần hơn  
với chính mình.  
Chúng ta sẽ đi tiếp.  
Không vội.  
Không cần đi xa.  
Chỉ cần để câu hỏi còn đó,  
và xem  
đời mình đang vận hành như thế nào

khi không còn vội lắp nó  
bằng một câu trả lời quen thuộc.

## CHƯƠNG 2

### KHI MỤC ĐÍCH KHÔNG CÒN LÀ ĐIỂM TỰA

Ban đầu, mục đích giúp ta đứng vững.

Nó cho ta một hướng để đi,

một lý do để bước tiếp,

một cảm giác rằng đời mình không trôi vô cớ.

Nhưng có lúc,

chính điều từng nâng ta dậy

lại trở thành thứ

khiến ta không dám dừng.

Mục đích hiểm khi xuất hiện như áp lực ngay từ đầu.

Lúc đầu, nó rất nhẹ.

Chỉ là một câu nói đơn giản:

- “Mình cố thêm chút nữa.”
- “Qua giai đoạn này là ổn.”
- “Chỉ cần đạt được điều đó.”

Nhưng khi được lặp lại đủ lâu,

mục đích bắt đầu đổi vai.

Từ **hướng đi**,

nó trở thành **chuẩn mực**.

Và khi đã là chuẩn mực,

nó bắt đầu đo lường ta mỗi ngày.

Có một dạng căng thẳng rất quen

mà nhiều người không gọi tên được.

Không phải vì ai ép.

Không phải vì hoàn cảnh quá khó.

Mà vì bên trong luôn có một câu ngậm:

*Minh chưa được phép dừng.*

Chúng ta có thể nghỉ,

nhưng nghỉ kèm theo áy náy.

Chúng ta có thể chậm lại,

nhưng chậm với cảm giác sai.

Không phải vì ai phán xét,

mà vì mục đích đã trở thành

một thứ phải được phục vụ.

Có người nói:

“Tôi sống vì gia đình.”

Nghe rất đúng.

Nhưng nếu không làm đủ,  
cảm giác xuất hiện không phải buồn,  
mà là có lỗi.

Có người nói:

“Tôi sống để phát triển bản thân.”

Nghe rất tích cực.

Nhưng nếu mệt,  
họ không cho phép mình mệt lâu,  
vì “như vậy là thụt lùi”.

Ở đây,

mục đích không còn là lý do để sống,  
mà là lý do để tự ép mình.

Và dần dần,

chúng ta không chỉ làm vì mục đích,  
mà bắt đầu thấy mình chính là nó.

- Nếu tôi sống để thành công → thất bại không còn là trải nghiệm, mà là đe dọa.

- Nếu tôi sống để hữu ích → vô dụng trở thành nỗi sợ.
- Nếu tôi sống để “đúng” → sai trở thành điều không thể chấp nhận.

Lúc này,

mục đích không chỉ dẫn đường,

nó giữ căn cước.

Và vì vậy,

chúng ta không dám buông.

Nhiều người nghĩ áp lực đến từ xã hội.

Nhưng sâu hơn,

áp lực đến từ việc

chúng ta đã trao cho mục đích

quá nhiều quyền lực.

Nó không còn là một lựa chọn trong đời,

mà là điều quyết định

chúng ta có được phép yên hay không.

Chương này không bảo bạn

phải bỏ mục đích.

Cũng không bảo bạn

phải tiếp tục.

Nó chỉ mời bạn nhìn một điều rất nhỏ,

nhưng rất thật:

Khi nghĩ về mục đích mình đang sống vì nó,

bạn thấy:

- nhẹ hơn,
- hay căng hơn?
- được thở,
- hay phải gồng?

Không cần sửa.

Không cần kết luận.

Chỉ cần đủ trung thực để thấy

mục đích trong đời mình

đang nâng đỡ,

hay đang giữ chặt.

Vì có một khác biệt rất tinh tế:

Sống **cùng** mục đích

khác với sống **vì** mục đích.

Và chính khác biệt này  
sẽ mở ra góc thấy tiếp theo  
về những mục đích  
chúng ta chưa từng thật sự chọn.

## CHƯƠNG 3

### SỐNG KHÔNG SỬA MÌNH

Sau khi chúng ta đã thấy rằng,  
nhiều mục đích mình đang sống cùng,  
không hẳn do mình chọn,  
một phản xạ rất quen thường xuất hiện:

Mình phải sống khác đi.

Khác ở đây có thể rất tinh vi.

Không phải bỏ việc.

Không phải thay đời.

Mà là bắt đầu chỉnh:

- chỉnh cách làm,
- chỉnh động cơ,
- chỉnh thái độ,
- chỉnh cho “đúng” với cái mình vừa thấy.

Rất nhiều người, ngay khi nhận ra

“mình đang sống vì những mục đích không phải của mình”,

liền bước sang một giai đoạn mới:

***giai đoạn sống để sửa mình.***

Nhưng đời không vận hành như một bản nháp  
có thể chỉnh từng dòng.

Sống không sửa mình  
không có nghĩa là buông xuôi.

Cũng không có nghĩa là mặc kệ.

Nó chỉ có nghĩa là:

***không biến cái thấy thành một chuẩn mực mới để ép  
mình.***

Bạn vẫn đi làm.

Vẫn trả lời email.

Vẫn giữ những mối quan hệ đã có.

Vẫn tiếp tục những việc  
bạn chưa thể – hoặc chưa muốn – dừng.

Nhưng bên trong, có một khác biệt rất nhỏ:

Bạn không còn giả vờ rằng  
những việc đó hoàn toàn xuất phát  
từ một lựa chọn tự do và trong sáng.

Bạn biết:

- có phần mình làm vì thói quen,
- có phần vì sợ,
- có phần vì trách nhiệm,
- có phần vì chưa biết sống thế nào khác.

Và bạn *cho phép điều đó đang là như vậy*

mà không cần biện minh,  
cũng không cần trừng phạt.

Sống không sửa mình

là tiếp tục sống

khi không còn kể câu chuyện đẹp

về lý do mình đang làm.

Không nói dối rằng:

“Tôi làm vì đam mê”

khi thật ra là vì sợ đứng yên.

Không ép mình phải nói:

“Tôi chọn việc này”

khi sâu bên trong tôi biết rằng

mình vẫn đang bị giữ lại bởi nhiều thứ.

Nhưng cũng không tự kết án:

- “Tôi yếu”
- “Tôi chưa đủ tỉnh”
- “Tôi đang sống sai”.

Không có phiên tòa nào ở đây.

Có một hiểu lầm rất lớn:

rằng khi đã thấy động cơ,

chúng ta phải loại bỏ động cơ đó.

Nhưng động cơ không phải là một lỗi hệ thống.

Nó là cách đời đã từng giúp chúng ta tồn tại.

*Sống không sửa mình*

*là không đánh nhau với động cơ cũ,*

*cũng không cố tạo ra động cơ mới “đẹp” hơn.*

Chỉ là:

khi nó xuất hiện,

bạn biết nó đang xuất hiện.

Và thế thôi.

Điều này nghe rất đơn giản.

Nhưng trong đời sống thật,  
nó khó hơn nhiều so với việc thay đổi hành vi.

Bởi vì:

*không sửa mình*

*đồng nghĩa với việc*

*chấp nhận sống trong một thời gian*

*mà không có cảm giác “đúng”.*

Không đúng với lý tưởng.

Không đúng với hình ảnh bản thân mới.

Không đúng với mong đợi rằng

“thấy rồi thì phải khác”.

Sống không sửa mình

là chấp nhận một giai đoạn rất người:

*Vẫn sống cùng những mục đích*

*mà mình biết không hoàn toàn là của mình.*

*Nhưng không còn dùng chúng*

*để định nghĩa toàn bộ con người mình.*

Bạn không buông ngay.

Nhưng bạn cũng không còn tin trọn vẹn.

Và trong khoảng lung chùng đó,

một điều rất quan trọng bắt đầu xảy ra:

Bạn *không còn phản bội cái thấy của mình,*

nhưng cũng *không dùng cái thấy để làm tổn thương mình.*

Chương này không đưa ra cách sống mới.

Không có kỹ thuật.

Không có thực hành.

Nó chỉ xác nhận một điều rất quan trọng:

*Có thể tiếp tục sống*

*mà không cần sửa mình cho đúng,*

*chỉ cần đủ trung thực*

*để không tự lừa mình thêm nữa.*

Và đôi khi,

chính sự không sửa đó

lại là lần đầu tiên

bạn *sống một cách thật sự tử tế*

*với chính mình.*

# CHƯƠNG 4

## SỢ VÔ NGHĨA – GỐC ÂM THÂM CỦA MỌI CỐ GẮNG

Con người không sợ khổ nhiều như sợ vô nghĩa.

Khổ còn có câu chuyện để bám.

Vô nghĩa thì không.

Vô nghĩa không đau theo kiểu dữ dội.

Nó không ập tới.

Nó không làm chúng ta sụp ngay.

Nó chỉ âm thầm rút đi cảm giác

rằng việc mình đang làm

thật sự cần thiết.

Và chính vì vậy,

rất nhiều nỗ lực trong đời của chúng ta

được sinh ra không phải vì yêu thích,

mà vì né tránh cảm giác đó.

Khi nỗi sợ vô nghĩa vận hành,

đời sống bên ngoài thường trông rất ổn.

Người ta:

- làm việc đều đặn,
- giữ trách nhiệm,
- theo đuổi mục tiêu,
- tham gia các mối quan hệ,
- thậm chí sống rất “có ý thức”.

Nhưng nếu hỏi sâu hơn một chút,  
bên trong thường có một câu ngẫm:  
*Nếu tôi không làm những điều này,  
tôi còn lại là ai?*

Câu hỏi đó hiếm khi được nói ra.

Không phải vì không có,  
mà vì nó làm người ta đứng lại quá lâu.  
Sợ vô nghĩa khiến con người  
không dám ở yên.

Ở yên ở đây không phải là nghỉ ngơi.

Mà là không làm gì để chứng minh.

Không làm để:

- thấy mình hữu ích,

- thấy mình cần thiết,
- thấy mình có vai trò,
- thấy mình “đang đi đúng hướng”.

Và vì vậy,

nhiều người không dừng

không phải vì họ quá tham,

mà vì họ không biết

mình sẽ dựa vào đâu

nếu mọi mục đích quen thuộc tạm rơi xuống.

Trong đời sống thường ngày,

nỗi sợ vô nghĩa rất ít khi xuất hiện

với tên gọi của nó.

Nó thường mang hình dạng khác:

- bận rộn quá mức,
- cảm giác phải luôn “làm gì đó”,
- khó chịu khi không có kế hoạch,
- bồn chồn khi mọi thứ tạm ổn.

Và thế là,

chúng ta lập lịch.

Lấp vai trò.

Lấp việc cần làm.

Không phải vì đòi đòi hỏi nhiều đến vậy,

mà vì khoảng trống phía sau

làm chúng ta không biết đứng thế nào.

Có một nghịch lý rất đời:

Càng cố sống có ý nghĩa,

chúng ta càng phải liên tục chứng minh.

Và càng chứng minh,

chúng ta càng mệt.

Không phải chúng ta vì làm sai,

mà vì đang dùng nỗ lực

để chống lại một cảm giác

chưa từng được ở cùng.

Chúng ta không mệt vì vô nghĩa.

Chúng ta mệt vì phải chạy

để không chạm vào nó.

Chương này không khuyên bạn

phải đối diện ngay với vô nghĩa.

Cũng không khuyên bạn

buông bỏ mục đích.

Nó chỉ mời bạn để ý một điều rất nhỏ trong đời sống:

Có bao nhiêu việc bạn đang làm

không phải vì cần,

mà vì sợ không còn gì để làm?

Và nếu có một khoảnh khắc

bạn không cần lấp đầy,

không cần chứng minh,

không cần “sống cho ra sống” —

bạn sẽ thấy điều gì xuất hiện?

Ở một mức rất đời,

mọi mục đích đều là một hàng rào.

Không xấu.

Không sai.

Chỉ đến khi bạn đủ mệt

với việc phải luôn đứng trong hàng rào đó,

câu hỏi mới tự nhiên xuất hiện:

*Nếu không còn dùng mục đích để đỡ mình,*

*liệu mình có còn đứng được không?*

Câu hỏi này

không cần phải trả lời ngay.

Chỉ cần đủ thật

để không chạy khỏi nó.

Và đó là nơi

góc sống của cuốn sách này

bắt đầu đi sâu hơn vào đời thường —

không phải để giải quyết vô nghĩa,

mà để *sống mà không cần liên tục né nó.*

## CHƯƠNG 5

### BẠN RỘN VỪA ĐỦ

Có một giai đoạn trong đời  
mà bạn rộn không còn là lựa chọn.  
Nó đơn giản là nhịp sống đang diễn ra.  
Chúng ta thức dậy,  
việc đã ở đó.  
Người đã ở đó.  
Những điều cần phản hồi đã chờ sẵn.  
Không cần đẩy.  
Cũng không cần né.  
Chỉ cần bước vào ngày sống.  
Trong nhịp đó,  
câu hỏi “Đề làm gì?” không vang lớn.  
Nó không đứng lên trước mặt ta.  
Nó chỉ lặng lẽ đi cùng,  
như một cái nhìn thoáng qua  
giữa hai việc liên tiếp.

Chúng ta trả lời một email.  
Chúng ta tham dự một cuộc họp.  
Chúng ta hoàn tất một việc quen thuộc.  
Không có cảm giác sai.  
Cũng không có cảm giác đúng.  
Chỉ có một sự nhận biết rất nhỏ:  
việc này đang diễn ra,  
và chúng ta đang có mặt trong đó.  
Có những ngày bận rộn  
mà không hề nặng.  
Không phải vì việc ít,  
mà vì không có gì trong chúng ta  
đang cố chứng minh.  
Chúng ta làm vì việc cần được làm.  
Không phải để đẩy đòi đi xa hơn.  
Cũng không phải để tránh đứng yên.  
Và cũng có những ngày,  
giữa cùng nhịp bận ấy,

chúng ta nhận ra một điều khác.

Việc vẫn vậy.

Nhưng bên trong có một lực kéo.

Một cảm giác phải nhanh hơn.

Phải xong sớm hơn.

Phải làm thêm chút nữa.

Không cần gọi tên.

Không cần sửa.

Chỉ cần chúng ta thấy rằng:

hôm nay, bạn rộn đang được dùng

để đi tiếp,

chứ không chỉ để sống.

Khoảnh khắc nhận ra này rất ngắn.

Nó không làm lịch trống ra.

Không làm đời chậm lại.

Nhưng nó tạo ra một khe hở nhỏ

*giữa hành động*

*và sự thúc ép phía sau hành động.*

Trong khe hở đó,  
chúng ta không cần quyết định gì cả.  
Chúng ta vẫn làm.  
Vẫn tiếp tục.  
Vẫn hoàn tất.  
Chỉ là không hoàn toàn bị kéo.  
Bận rộn, trong góc sống này,  
không phải thứ cần vượt qua.  
Cũng không phải thứ cần lý tưởng hóa.  
Nó chỉ cần được sống  
đúng với dung lượng thật của nó.  
Không dùng để chạy.  
Không dùng để chứng tỏ.  
Không dùng để trốn.  
Chỉ là làm việc  
khi việc đang cần được làm.  
Có thể ngày mai chúng ta vẫn bận.  
Có thể rất bận.

Nhưng nếu trong bận đó,  
chúng ta không đánh mất khoảnh khắc  
mình đang ở đây,  
thì bận rộn không còn là vấn đề.  
Nó chỉ là một phần rất bình thường  
của việc đang sống.  
Và đôi khi,  
chỉ cần bận rộn vừa đủ như vậy,  
đời đã tự yên hơn  
mà không cần thêm mục đích nào nữa.

## CHƯƠNG 6

### KHI BẠN RỘN CHẠM NGŨƠNG “ĐỦ”

“Đủ” không phải là một con số.

Không phải ít việc hơn người khác.

Cũng không phải một trạng thái cân bằng lý tưởng để đạt rồi giữ.

“Đủ” chỉ xuất hiện

khi bạn đang làm một việc

và không cần làm thêm việc khác

để biện minh cho việc đó.

Phần lớn thời gian,

chúng ta không biết mình đã quá bận.

Vì bận rộn thường không kêu cứu.

Nó chỉ kéo dài.

Chúng ta làm thêm một chút.

Nhận thêm một việc.

Nói “để mai nghỉ”.

Nói “qua giai đoạn này”.

Nói “xong cái này là ổn”.

Và rồi “cái này” nối tiếp “cái khác”,  
mà không có khoảnh khắc rõ rang  
để gọi tên là đủ.

Có một dấu hiệu rất nhỏ  
mà ít người để ý.

Khi bận rộn còn vừa,  
bạn vẫn có mặt trong việc mình làm.

Bạn biết mình đang ở đâu.

Bạn biết vì sao mình làm.

Và nếu cần dừng,  
bạn có thể dừng mà không thấy có lỗi.

Khi bận rộn đã qua ngưỡng,  
việc vẫn diễn ra,  
nhưng bạn không còn ở đó trọn vẹn.

Bạn làm nhanh hơn.

Nghĩ sang việc kế tiếp.

Và ngay cả khi nghỉ,

bên trong bạn vẫn đang chạy.

Không phải vì nhiều việc hơn,  
mà vì bạn không còn được ở trọn  
trong bất kỳ việc nào.

“Đủ” không phải là trạng thái dễ chịu.

Nó thường xuất hiện  
như một cảm giác rất mờ:

- một chút trống sau khi hoàn thành,
- một chút ngán dù việc vẫn quen,
- một chút không muốn thêm nữa,

nhưng cũng không biết làm gì khác.

Chúng ta thường bỏ qua cảm giác này.

Vì nó không tạo ra hành động rõ ràng.

Không kêu gọi thay đổi.

Không đòi nghỉ ngơi ngay.

Nó chỉ lặng lẽ báo hiệu:

*chỗ này đã đủ rồi.*

Nhiều người sợ chữ “đủ”.

Vì họ nghe trong đó

- sự dừng lại,
- sự tụt lùi,
- sự không tiến lên.

Nhưng “đủ” không chống lại tiến lên.

Nó chỉ không cho phép

tiếp tục trong vô thức.

Khi bạn biết mình đã đủ,

bạn có thể vẫn làm tiếp —

nhưng làm với một chất khác.

Không phải để lấp đầy.

Không phải để né tránh.

Không phải để chứng minh.

Chỉ là làm

vì việc đó đang được làm.

Có một nghịch lý rất đời:

Những lúc bận rộn nhất

không phải là lúc chúng ta làm nhiều nhất,

mà là lúc chúng ta không cho phép mình  
cảm nhận đã đủ.

Và những lúc thấy “đủ”  
không hẳn là lúc ít việc,  
mà là lúc bên trong không còn  
động cơ phải đẩy mình thêm nữa.

Chương này không dạy bạn  
cách giảm tải.

Cũng không hướng dẫn bạn  
cách sắp xếp lại cuộc sống.

Nó chỉ mời bạn nhận ra một khoảnh khắc rất nhỏ,  
có thể đang xuất hiện mỗi ngày:

Khoảnh khắc  
bạn có thể dừng lại một nhịp  
mà không cần lý do.

Không phải để nghỉ.

Không phải để đổi hướng.

Chỉ để biết:

à, chỗ này là đủ.

Và khi “đủ” được nhận ra —  
không phải như một nguyên tắc,  
mà như một cảm giác thật —  
đời sống bắt đầu đổi nhịp  
một cách rất tự nhiên.

Không cần cố.

Từ đây,

chúng ta sẽ đi sang một vùng khác:

khi không còn dùng bận rộn

để né trống,

thì *trống thực sự là gì*

và *nó có đáng sợ như chúng ta từng nghĩ không.*

# CHƯƠNG 7

## Ở YÊN MÀ KHÔNG BIẾN THÀNH MỘT VIỆC PHẢI LÀM

Có một hiểu lầm rất phổ biến:  
rằng khi không bận,  
chúng ta cần làm gì đó “có ý nghĩa” với khoảng trống.  
Nghĩ cho đúng.  
Ở yên cho trọn.  
Quan sát cho sâu.  
Chăm sóc cho đủ.  
Khoảng trống vì thế  
rất nhanh lại trở thành một việc.  
Một việc tinh tế hơn,  
nhưng vẫn là việc.  
Sau những ngày bận rộn vừa đủ,  
có thể xuất hiện một khoảnh khắc khác:  
không phải lúc mọi việc xong xuôi,  
mà là lúc không có gì đặc biệt cần phải làm thêm.

Không hẳn là rảnh.

Cũng không hẳn là mệt.

Chỉ là không có động lực nào  
đang thúc chúng ta về phía trước.

Ở khoảnh khắc đó,  
nhiều người thấy khó chịu.

Không phải vì trống,  
mà vì không biết nên làm gì với sự trống đó.

Thói quen cũ rất nhanh quay lại:

- mở điện thoại,
- tìm việc lật vật,
- nghĩ xem mình “nên” làm gì tiếp theo.

Không phải vì cần.

Mà vì đứng yên  
chưa từng là một trạng thái quen.

Nhưng trong góc sống này,  
ở yên không phải là một kỹ năng.

Cũng không phải là một thực hành.

Nó chỉ là một khả năng  
xuất hiện khi không có gì cần né.  
Ở yên không đòi hỏi bạn phải bình an.  
Không cần dễ chịu.  
Không cần tỉnh thức.  
Bạn có thể thấy chán.  
Có thể thấy bút rút.  
Có thể thấy một cảm giác rất mơ hồ  
rằng mình đang “lãng phí thời gian”.  
Không sao cả.  
Ở yên ở đây  
*không có mục tiêu để đạt.*  
*Nó không nhằm chữa lành.*  
*Không nhằm hiểu thêm.*  
*Không nhằm chuyển hóa.*  
Nó chỉ cho phép đời  
được đứng ở trạng thái  
không bị đẩy.

Nếu có suy nghĩ đến,

cứ để nó đến.

Nếu có thôi thúc xuất hiện,

cứ để nó hiện.

*Không cần theo.*

*Cũng không cần chặn.*

Ở yên, theo cách này,

không phải là dùng đờì lại.

Mà là để đờì

tạm thời không bị điều khiển.

Có thể chỉ vài phút.

Có thể rất ngắn.

Nhưng trong khoảnh khắc đó,

bạn có thể nhận ra một điều rất lạ:

khi không có việc gì để làm,

bạn vẫn đang ở đây.

Không biến mất.

Không trống rỗng như từng sợ.

Không cần lý do để tồn tại.  
Chỉ là đang hiện diện  
mà không cần chứng minh.  
Và khi khoảnh khắc đó qua đi,  
bạn lại tiếp tục làm việc.  
Lại bước vào bận rộn.  
Lại sống như bình thường.  
Không có gì để giữ.  
Không có gì để lặp lại.  
Chỉ có một điều đã thay đổi rất nhẹ:  
bạn biết rằng  
ở yên không phải là thiếu sót,  
và không làm gì  
không đồng nghĩa với vô nghĩa.  
Từ đây,  
chúng ta sẽ chạm đến một tầng khác:  
khi khoảng trống không còn là điều cần lấp,  
và đời trở nên rất bình thường — mà không còn bị kéo.

## CHƯƠNG 8

### KHOẢNG TRỐNG KHÔNG CẦN LẤP

Sau khi đã có thể ở yên  
mà không biến nó thành một việc,  
một điều khác bắt đầu lộ ra.  
Không phải là bình an.  
Cũng không phải là hiểu sâu hơn.  
Mà là một khoảng trống.  
Khoảng trống này không mới.  
Nó luôn ở đó.  
Chỉ là trước đây,  
chúng ta rất giỏi lấp nó.  
Lấp bằng việc.  
Lấp bằng mục đích.  
Lấp bằng câu chuyện về mình.  
Lấp bằng ý nghĩa, lý tưởng, kế hoạch.  
Khi những thứ đó tạm lắng,  
khoảng trống hiện ra

không che chắn.

Và phản xạ quen thuộc xuất hiện rất nhanh:

phải làm gì đó với nó.

Đặt tên.

Giải thích.

Biến nó thành một trạng thái cần vượt qua.

Nhưng chính ở đây,

góc sống này đi khác.

Khoảng trống

không phải là vấn đề cần giải quyết.

Nó chỉ trở thành vấn đề

Khi chúng ta nghĩ rằng

*nó không được phép tồn tại.*

Chúng ta sợ khoảng trống

không phải vì nó đau,

mà vì nó không cho chúng ta

*một vai trò để bám.*

Trong khoảng trống đó,

bạn không phải là người đang tiến lên.

Không phải là người đang cải thiện.

Cũng không phải là người đang sai.

Bạn chỉ là người đang ở đây,

*mà không có gì để thêm vào hình ảnh của mình.*

Và điều đó

làm nhiều người thấy bất an.

Không phải vì đời trống rỗng,

mà vì lần đầu tiên,

đời không phản chiếu lại cho chúng ta

*một lý do để tồn tại.*

Nhưng nếu không vội lấp,

nếu không vội gán ý nghĩa,

nếu không vội gọi tên khoảng trống đó là “khủng hoảng”

hay “chuyển hóa”,

một điều rất lạ xảy ra:

Khoảng trống không đòi hỏi gì cả.

Nó không bắt bạn phải thay đổi.

Không bắt bạn phải hiểu thêm.  
Không ép bạn phải chọn con đường mới.  
Nó chỉ ở đó,  
như một nền mở  
mà không có chỉ dẫn.  
Và trong nền đó,  
đời sống vẫn tiếp diễn.  
Bạn vẫn ăn.  
Vẫn làm việc.  
Vẫn nói chuyện.  
Vẫn trả lời email.  
Vẫn chăm sóc những điều cần chăm.  
Chỉ khác ở một điểm rất nhỏ:  
bạn không còn cần dùng những việc đó  
để che đi khoảng trống bên dưới.  
Khoảng trống không còn là thứ phải tránh.  
Nó trở thành một phần của nền sống.  
Không đặc biệt.

Không thiêng liêng.

Không cần giữ.

Có những ngày

khoảng trống hiện rất rõ.

Có những ngày

nó mờ đi trong bận rộn.

Không sao cả.

Góc sống này

không đòi hỏi bạn phải sống trong khoảng trống.

*Nó chỉ không yêu cầu bạn*

*phải lấp nó bằng bất cứ giá nào.*

Và khi khoảng trống không còn là kẻ thù,

một điều rất đời xảy ra:

*Đời bắt đầu trở nên bình thường*

*theo một cách mới.*

Không cao trào.

Không cần ý nghĩa lớn.

Không cần cảm giác đang “đi đúng”.

Chỉ là sống,  
mà không bị kéo bởi nhu cầu  
phải chứng minh rằng  
đời mình đang có giá trị.

Từ đây,  
chúng ta sẽ đi vào một chương rất nhẹ:  
khi đời không có gì đặc biệt xảy ra,  
và cũng không cần gì đặc biệt xảy ra.

## CHƯƠNG 9

### KHI ĐỜI RẤT BÌNH THƯỜNG

Sau khi khoảng trống không còn bị xem là vấn đề,  
đời bắt đầu rơi vào một trạng thái lạ.

Không có biến cố.

Không có chuyên hóa.

Không có cảm giác “mình đã khác”.

Chỉ là mọi thứ trở nên rất... bình thường.

Buổi sáng vẫn đến.

Việc vẫn phải làm.

Những mối quan hệ quen vẫn tiếp diễn.

Không có dấu hiệu nào cho thấy

đời đang đi lên hay đi xuống.

Và chính sự bình thường này

làm nhiều người thấy bối rối.

Bởi vì chúng ta đã quen

đo đời bằng cao trào.

Quen với cảm giác

mỗi giai đoạn sống  
phải mang một ý nghĩa nào đó.  
Khi không còn gì để diễn giải,  
không còn câu chuyện để kể về mình,  
đời nghe như bị “thiếu”.  
Nhưng nếu chúng ta nhìn kỹ,  
đời không thiếu.  
Chỉ là nó không còn phục vụ  
nhu cầu tạo hình ảnh cho cái tôi.  
Trong trạng thái này,  
bạn không còn chạy nhanh hơn,  
cũng không cố chậm lại.  
Bạn làm việc  
vì việc cần được làm.  
Bạn gặp người  
vì mối quan hệ đang ở đó.  
Bạn nghỉ  
vì mệt.

Không vì để phát triển.

Không vì để chữa lành.

Không vì để sống cho đúng.

Và chính vì không gán thêm mục đích,

những việc rất nhỏ

bắt đầu có trọng lượng riêng.

Một bữa ăn.

Một buổi chiều.

Một đoạn đường quen.

Không sâu sắc hơn.

Không ý nghĩa hơn.

Chỉ là không bị kéo đi chỗ khác.

Có thể sẽ có một nỗi lo rất nhẹ xuất hiện:

“Nếu cứ bình thường như vậy,

*đời có trôi qua vô ích không?”*

Đây là phản xạ quen thuộc

của một ý thức

đã quá lâu sống bằng mục đích.

Nhưng điều bạn có thể nhận ra,

nếu đủ kiên nhẫn:

Đời không cần trở nên đặc biệt

để được sống.

Chúng ta chỉ nghĩ vậy

vì đã quen dung

ý nghĩa để hợp thức hóa sự tồn tại của mình.

Khi không còn ép đời phải mang ý nghĩa,

một dạng yên rất thô xuất hiện.

Không phải bình an sâu.

Không phải hạnh phúc.

Chỉ là không có gì bị đẩy đi.

Và trong cái rất thường đó,

câu hỏi “Để làm gì?”

không biến mất.

Nhưng nó cũng không đòi trả lời.

Nó ở đó

như một nền lặng:

khi làm, bạn biết mình đang làm gì;  
khi dừng, bạn biết mình đang dừng vì đâu.  
Không cần kết luận.  
Không cần khẳng định.  
Chỉ sống  
mà không bị thúc phải  
trở thành một phiên bản nào khác.  
Đây không phải là điểm đến.  
Không phải trạng thái cần giữ.  
Nó chỉ là một đoạn rất thật  
trong đời sống:  
khi không còn gì để chứng minh,  
và cũng không còn gì cần tránh.  
Từ đây,  
chúng ta sẽ bước sang phần cuối của cuốn sách:  
sống cùng câu hỏi  
mà không cần đóng nó lại.

# CHƯƠNG 10

## “ĐỂ LÀM GÌ?” KHÔNG CẦN ĐƯỢC GIẢI QUYẾT

Chúng ta đã quen nghĩ rằng  
một câu hỏi tồn tại để được trả lời.  
Câu hỏi càng lớn,  
câu trả lời càng phải rõ.  
Rõ để yên tâm.  
Rõ để biết mình đang đi đúng.  
Nhưng có những câu hỏi,  
nếu cố giải quyết,  
chúng sẽ mất đi chức năng thật sự của mình.  
“Để làm gì?” là một câu hỏi như vậy.  
Khi còn ở tầng hiểu,  
câu hỏi này thường kéo theo  
một chuỗi trả lời quen thuộc:

- để ổn định,
- để có ý nghĩa,
- để không lãng phí đời mình,

- để trở thành một ai đó.

Những câu trả lời này

không sai.

Chúng từng giúp chúng ta đi qua

những giai đoạn rất cần điễm tựa.

Nhưng khi câu hỏi đã đi vào đời sống,

nó không còn đòi câu trả lời nữa.

Bởi vì mỗi câu trả lời khép lại câu hỏi,

và cùng lúc đó,

mở ra một hướng phải theo.

Hướng đó, sớm hay muộn,

lại trở thành áp lực.

Ở “góc sống” này,

“Để làm gì?” không còn là câu hỏi dẫn đường,

mà là câu hỏi giữ cho đời không bị kéo lệch.

Nó không hỏi để quyết định.

Nó hỏi để soi động cơ

ngay trong khoảnh khắc đang sống.

Bạn làm một việc,

câu hỏi khế hiện:

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

Không cần dừng lại lâu.

Không cần phân tích.

Chỉ cần thấy:

- mình đang làm vì sợ,
- hay vì thói quen,
- hay vì thật sự cần làm.

Rồi bạn vẫn làm.

Hoặc bạn dừng.

Không phải vì câu trả lời đúng,

mà vì bạn đã thấy đủ.

Khi không cố giải quyết câu hỏi,

một điều lạ xảy ra:

*đời bớt căng.*

Không phải vì mọi thứ rõ ràng hơn,

mà vì bạn không còn ép đời

phải đi về một điểm kết thúc.

Có những ngày,  
câu hỏi hiện rất rõ.

Có những ngày,  
nó mờ đi giữa bận rộn.

Có những giai đoạn,  
bạn gần như quên nó.

Điều đó không có nghĩa là bạn “thụt lùi”.

Chỉ là đời đang vận hành  
ở một nhịp khác.

“Để làm gì?” không phải là câu hỏi  
*để giữ liên tục.*

Nó chỉ cần xuất hiện  
khi đời bắt đầu bị kéo đi quá xa  
mà bạn không còn ở đó.

Trong nghĩa này,  
câu hỏi giống như một điểm tựa âm thầm:  
không giữ bạn đứng yên,

nhưng cũng không để bạn trôi mất mình.

Chương này không khuyên bạn

buông mọi câu trả lời.

Chỉ nhắc một điều rất nhẹ:

Không phải câu hỏi nào cũng cần được đóng lại.

Có những câu hỏi,

khi còn mở,

chúng giữ cho đời sống

đủ trung thực để tiếp tục.

Và chính từ đây,

chúng ta bước sang những chương cuối:

sống mà không chắc chắn hoàn toàn,

nhưng cũng *không còn lạc*.

# CHƯƠNG 11

## KHÔNG CHẮC CHẴN, NHƯNG KHÔNG LẠC

Có một niềm tin rất sâu trong chúng ta:

nếu không chắc chắn, chúng ta sẽ lạc.

Cho nên từ rất sớm,

chúng ta đã học cách tìm:

- hướng đi,
- bản đồ,
- kế hoạch,
- ý nghĩa dài hạn.

Không hẳn vì chúng ta thích.

Mà vì sợ cảm giác không biết

mình đang đi đâu.

Nhưng khi câu hỏi “Để làm gì?”

không còn cần được giải quyết,

một trạng thái khác xuất hiện:

không chắc chắn,

nhưng cũng không còn cảm giác lạc đường.

Bạn vẫn sống.

Vẫn làm việc.

Vẫn chọn, vẫn bỏ.

Nhưng không còn cảm giác  
mình phải đi về một nơi nào đó

để đời mình được phép ổn.

Điều này rất dễ bị hiểu lầm.

*Không chắc chắn*

*không có nghĩa là buông xuôi.*

Không có bản đồ lớn

không có nghĩa là sống tùy tiện.

Nó chỉ có nghĩa là:

*bạn không còn dùng tương lai*

*để biện minh cho hiện tại.*

Trước đây,

chúng ta thường chịu đựng hiện tại

vì một cái gì đó phía trước:

- một thành quả,
- một trạng thái,

- một phiên bản tốt hơn của mình.

Khi điều đó rút đi,

hiện tại không còn là phương tiện.

Nó trở thành nơi duy nhất

mà đời thực sự đang xảy ra.

Bạn không biết

mình sẽ trở thành ai.

Không biết đời sẽ đi về đâu.

Nhưng bạn biết rất rõ:

mình đang ở đâu

trong hành động này,

trong lựa chọn này,

trong khoảnh khắc này.

Cái biết này

không tạo cảm giác an toàn lớn.

Nhưng nó đủ thật

để bạn không bị kéo đi mà không hay.

Có một dạng lạc rất đặc trưng:

lạc trong đúng hướng.

Sống rất đúng,

rất hợp lý,

rất phù hợp với mọi tiêu chuẩn,

nhưng bên trong

không còn cảm giác mình đang ở đó.

So với dạng lạc này,

không chắc chắn mà có mặt

lại là một trạng thái rất lành.

Ở đây,

bạn không cần nói mình “đang trên hành trình”.

Không cần gắn nhãn cho đời sống.

Không cần kể một câu chuyện đẹp về bản thân.

Bạn chỉ cần đủ tỉnh

để thấy:

- khi nào mình đang làm vì sợ,
- khi nào mình đang làm vì quen,
- khi nào mình thật sự chọn.

Và thế là đủ để không lạc.

Chương này không hứa

bạn sẽ thấy an toàn hơn.

Nó chỉ gợi mở một khả năng khác:

sống mà không cần chắc chắn

*để vẫn có thể đi tiếp*

*mà không phản bội mình.*

Từ đây,

cuốn sách sẽ khép lại rất nhẹ,

không bằng một kết luận,

mà bằng một lời cho phép:

Nếu bạn chọn một góc sống khác,

điều đó cũng hoàn toàn ổn.

## CHƯƠNG 12

### MỘT GÓC SỐNG, KHÔNG PHẢI CON ĐƯỜNG

Cuốn sách này không đưa ra một con đường.

Nó không bắt đầu bằng một hướng,

không kết thúc bằng một nơi đến,

không hứa hẹn một sự chuyển hóa rõ ràng.

Nếu bạn tìm một lộ trình để đi theo,

một phương pháp để áp dụng,

một hệ thống để sống đúng hơn,

thì rất có thể

bạn sẽ thấy thiếu.

Nhưng nếu bạn đọc đến đây,

có lẽ bạn cũng không còn tìm những thứ đó nữa.

“Góc sống” không phải là một lựa chọn tốt hơn

so với những cách sống khác.

Nó chỉ là một vị trí rất cụ thể:

nơi bạn không dùng mục đích

để đẩy mình đi tiếp,

và cũng không dùng hiểu biết  
để đứng ngoài đời sống.

Ở góc này,  
bạn vẫn sống như mọi người:  
vẫn làm việc,  
vẫn lo toan,  
vẫn chọn lựa,  
vẫn sai,  
vẫn mệt.

Điểm khác biệt rất nhỏ:

*bạn không cần phải trở thành ai  
để cho phép mình đang ở đây.*

Bạn không cần sống sâu hơn.

Không cần sống chậm hơn.

Không cần sống có ý nghĩa hơn.

Cũng không cần sống tỉnh thức hơn.

Chỉ cần không phản bội

cái thấy đã xuất hiện.

Có thể là bạn sẽ rời khỏi góc này.

Có thể là bạn sẽ quay lại.

Có thể là bạn sẽ sống rất lâu

mà không còn nhớ đến câu hỏi

“Để làm gì?”.

Không sao cả.

Bởi vì câu hỏi này

không đòi được giữ.

Nó chỉ cần được thấy

khi nó còn thật.

Cuốn sách này không mong

trở thành một tiếng nói

bạn phải nghe theo.

Nó cũng không mong

trở thành một tiêu chuẩn

để bạn so mình với người khác.

Nó chỉ là dấu vết

của một người đã sống qua

những mục đích,  
những nỗ lực,  
những câu trả lời,  
và đến một lúc  
không còn muốn dùng chúng  
để điều khiển đời mình nữa.  
Nếu bạn đang ở một góc khác,  
điều đó hoàn toàn ổn.  
Nếu bạn đang cần mục đích,  
hãy dùng nó.  
Nếu bạn đang cần hướng đi,  
hãy đi.  
Nếu bạn đang cần cố gắng,  
hãy cố gắng cho trọn.  
Và nếu có lúc,  
bạn mệt với chính những thứ đó,  
và câu hỏi “Để làm gì?”  
tự nhiên quay lại,

thì có lẽ,  
bạn sẽ nhớ rằng:  
đã từng có một góc sống  
nơi không cần đi đâu cả  
mà vẫn có thể tiếp tục sống  
*một cách rất bình thường  
và rất thật.*

# PHẦN KẾT

## CHƯƠNG 13

### NẾU BẠN CHỌN MỘT GÓC KHÁC

Bạn không cần sống như trong cuốn sách này.

Bạn không cần giữ câu hỏi.

Không cần hỏi mỗi ngày.

Không cần nhớ từng ý.

Không cần đứng ở “góc sống” này

lâu hơn mức bạn thật sự muốn.

Câu hỏi “Để làm gì?”

không phải là thứ phải được bảo vệ.

Nó cũng không phải một chân lý

bạn phải trung thành.

Có thể sau khi gấp sách lại,

bạn sẽ quay về với mục đích.

Với bạn rộn.

Với những câu trả lời quen thuộc.

Với việc cố gắng, xây dựng, theo đuổi.

*Không có gì sai.*

Cuốn sách này không viết  
để thay thế những cách sống khác.

Nó chỉ tồn tại

cho những khoảnh khắc rất cụ thể:

khi bạn đã sống đủ lâu

bằng những điều hợp lý,

và không còn muốn tự thuyết phục mình nữa.

Nếu một ngày nào đó,

bạn thấy mình đang làm rất nhiều,

nhưng không rõ là *để làm gì*,

và không vội tìm câu trả lời mới,

thì có lẽ,

cái thấy trong cuốn sách này

sẽ tự nhiên quay lại.

Không cần đúng hình dạng.

Không cần đúng câu chữ.

Chỉ là một sự nhận ra rất đời:

*mình đang sống theo một động cơ nào đó.*

Và chỉ cần vậy thôi,

đời có thể tự điều chỉnh

mà không cần bị điều khiển.

Bạn không cần sống “đúng” hơn.

Không cần sống “sâu” hơn.

Không cần sống “tinh” hơn.

*Chỉ cần bạn không phản bội*

*điều mình đã thấy*

*khi nó hiện ra.*

Còn lại,

hãy sống theo cách của bạn.

Nếu góc này không còn phù hợp,

hãy rời đi.

Nếu nó quay lại,

hãy nhận ra.

Không cần giữ.

Không cần xua.

Bởi vì sau cùng,  
điều quan trọng không phải là  
bạn có còn hỏi “Đề làm gì?” hay không,  
mà là:

*bạn có còn phải tự lừa mình  
để tiếp tục sống hay không.*

Cuốn sách này  
không chờ bạn ở trang cuối.  
Nó chỉ lặng lẽ đứng ở một góc,  
để nếu có lúc bạn cần,  
bạn biết rằng  
mình không phải là người duy nhất  
đã từng sống  
mà không còn muốn  
đi theo một con đường nào nữa.

# 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.***